2€ seulement

AOÛT 2015 - N°296

Cuisine Actuelle

cuisineactuelle.fr

90 recettes FACILES

BROCHETTES SURPRISE
Reines des vacances

APÉRO DÎNATOIRE
Nos bouchées minute

LA FRANCE EN RECETTES
Languedoc Roussillon
ÉTAPE N° 15

PAS À PAS
Le tiramisu

VIVE L'OMELETTE !
Tradi, en cubes ou roulée

Pavlova aux fruits

DÉLICIEUX FRUITS D'ÉTÉ
Gâteaux, tartes, cakes, glaces, millefeuilles...

GROUPE PRISMA MEDIA
M 01379 - 296 - F: 2,00 € - RD

AOÛT 2015 - BEL : 2,30 € - CH : 4,40 CHF - CAN : 4,50 CAD - D : 3,80 € - ESP : 2,50 € - GR : 2,50 € - ITA : 2,50 € - LUX : 2,30 € - PORT. CONT. : 2,50 €
DOM : Avion : 3,20 € - Maroc : 25 DH - Tunisie : 3.2 TND - Zone CFA Avion : 2 500 XAF ; Bateau : 1 500 XAF - Zone CFP Avion : 950 XPF ; Bateau : 350 XPF.

CCLF S.A. RCS NANTERRE B 582 049 094 - QUAI DES ORFÈVRES

ECUSSON

Créateur de cidres

*Cidre Rosé sur glace**

* À consommer très frais ou avec des glaçons.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Le show des glaçons

Rafraîchissez vos boissons avec ces petits bijoux aux fruits et aux fleurs : c'est épatant et ça sent les vacances !

●○○ **Pour 12 glaçons - Préparation : 5 min - Congélation : 3 h**

- **3 framboises**
- **3 myrtilles**
- **6 pétales de fleurs comestibles non traitées (rose, violette, souci, pensée)**
- **quelques gouttes d'alcool de menthe.**

MÉLANGEZ l'alcool de menthe avec 50 cl d'eau minérale. Répartissez les fleurs et les fruits dans des bacs à glaçons et versez la menthe à l'eau.

FAITES PRENDRE au congélateur 3 h environ. Utilisez-les pour rafraîchir en beauté une sangria, des jus de fruits, des sodas et des thés glacés.

LA MENTHE Troquez l'alcool de menthe (marque Ricqlès, par exemple) contre du sirop de menthe blanche si besoin.

SOMMAIRE

3 L'eau à la bouche
Le show des glaçons
6 Péché mignon
Belles brochettes de saveurs
10 Actualités
Au menu d'août
16 Sybille fait son marché
Ses conseils et bonnes idées
20 Sybille cuisine
Produits et recettes de saison
24 Sur un plateau
Le tamié de Savoie
25 Dans les rayons
Ça vient de sortir
26 Parti prix
Se régaler sans se ruiner

LE DOSSIER p. 28
Les fruits d'été font les yeux doux aux desserts.

35 Nos 8 versions de…
… carpaccios
36 Enfants
Crêpes roulées
38 Variations gourmandes
Faites vos œufs… en omelette
50 L'invitation
Déjeuner sur l'herbe
54 Banc d'essai
Le gaspacho
56 À grignoter
Bouchées minute
58 En cave
Nos bonnes bouteilles
60 Vite prêt
Le dîner est servi
63 Nos 10 idées avec…
… du lait de coco
64 Le quiz
66 Leçon de cuisine
La bouillabaisse de Marseille

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964
(0,15 €/min) ou reportez-vous page 80

Cahier spécial région

LANGUEDOC-ROUSSILLON

8 pages ultragourmandes à détacher. Nos meilleures recettes, nos bonnes adresses et nos bons plans p. 41

68 Guide d'achat
Mixeurs à grande vitesse
70 Effet de style
Un pique-nique so chic !
72 L'atelier
■ Petits secrets de chef
■ Nos trucs et astuces
74 Pique-assiette
Le goût de la Crète

75 NOTRE RENDEZ-VOUS PÂTISSERIE
■ Le légendaire tiramisu en leçon filmée
■ Le lemon curd, pas à pas
■ SOS rattrapage

79 Le rendez-vous du web
En direct de CuisineActuelle.fr
81 8 fiches recettes à garder
85 Jolis restes
Rien ne se perd !

NOS RECET

Repérez immédiatement le niveau de

10 idées avec du lait de coco 63
8 recettes de carpaccios 35
Glaçons d'été 3
Jus de melon d'eau au basilic 51
Pastèque-shake 36

Entrées froides

Caprice truffé et petite salade 62
Carpaccio de pastèque 36
Crackers à la crème de gorgonzola et poires fondantes 56
Crackers à la crème de poivron 56
Crackers betterave et pomme 56
Crackers de la mer 57
Crackers mexicains 57
Crêpes roulées 36
Escargots d'omelette au saumon et à la roquette 39
Frittata au crabe et à l'aneth 22
Légumes marinés et crumble aux herbes 82
Millefeuilles tomate-mozzarella 26
Petits pains végétariens 51
Salade de bœuf mi-cuit 21
Salade de pâtes au magret 27
Salade de pommes de terre au poulet, sauce au thon 52
Terrine poivrons-fromage frais 21

Entrées chaudes

Crèmes brûlées au chèvre et au romarin 82
Muffins aux poivrons 22

Crédits photos En couverture (Pavlova aux fruits) : Marielle/Gault. Couverture régionale (Crème catalane) : Sucré Salé/Radvaner. Bistro de Jenna : p. 79(5). Cniel/Les Studios Associés : Ribaut p. 24(3). Digifoodstock.com p. 72. DR : p. 18, 24, 67; Humbert : p. 72-73(2). Interbev : Rouvrais p. 20, 22. Les Douceurs de la Vie : p. 79. Linéro : p. 12. Marielle/Gault : p. 29, 66, 67, 85. Mondadori : p. 5, 6, 38, 51(2), 52, 76(3); Tabozzi p. 4, 7, 8. Olivier : p. 48(2). Orédia : Tombini p. 63. Orédia/Bauer Syndication : Kingma p. 74 ; Urizar p. 52. Photobim : André p. 48. Prismapix : Marielle/Gault p. 5(2), 26-27(3) ; Rouvrais p. 35, 70. Rouvrais : p. 16, 20, 21 ; Rouvrais/Clavel p. 60-62. SP : p. 10(5), 12(5), 14, 25, 34, 48, 53, 54, 58, 59, 61, 64, 68, 69, 71. Sucré Salé : Amiel p. 31 ; Asset p. 74 ; Bilic p. 30 ; Caste p. 78 ; Chivoret p. 86 ; Deleval p. 74 ; Fénot p. 26 ; Gelberger p. 78 ; Hallet p. 21 ; Lawton p. 21, 74, 81 ; Nikouline p. 36 ; Norris p. 53 ; Radvaner p. 38, 46, 83 ; Roulier/Turiot p. 20 ; Schmitt p. 83 ; Studio p. 22, 81(3), 83(2) ; Viel p. 39. Sucré Salé/Stockfood : Brauner p. 74 ; Eising p. 18 ; Eising/Studio p. 28 ; Greene p. 50 ; Hendey p. 77 ; Keller & Keller p. 17 ; Maximilian Stock LTD p. 17 ; Méché p. 16 ; Meisein p. 18 ; Nilsson p. 74 ; Riou p. 18 ; Rua Castilho p. 3, 32, 54 ; Schardt p. 17 ; Winkelmann p. 5, 31, 32, 33, 75. Sudres/Voyage Gourmand : p. 41 à 44. Sunray Photo/Apetit : Kucera p. 86. Sunray Photo/La Cucina Italiana : p. 47. Sunray Photo/Saveurs : Fénot p. 47 ; Japy p. 86 ; Jarry p. 75, 76 ; Lhomme p. 45, 86 ; Mallet p. 46. Stockfood : p. 20, 22 ; Wissing p. 56-57(5). Thinkstock : p. 36, 64(3), 73(2), 74(2) ; Bilic p. 72 ; Hoffmann p. 64 ; Kolpakova p. 64 ; Stephanides p. 64. Zwilling : p. 79.

Rejoignez la communauté de Cuisine Actuelle sur Facebook

Cuisine Actuelle est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre *Clafoutis et crumbles* au prix global de 5,95 € en France métropolitaine. Vous pouvez commander le livre seul en écrivant à Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 09 France. Prix spécial abonnés : le livre 3,95 € en France métropolitaine (frais de port inclus, offre limitée à un exemplaire par abonné et dans la limite des stocks disponibles). Merci de joindre un chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle. Pour les abonnés en Suisse, en Belgique et au Luxembourg : nous contacter au 00 33 825 07 11 96. Les non-abonnés peuvent obtenir le livre pour 3,95 € + 8 € de frais de port en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Chez certains marchands de journaux, Cuisine Actuelle N° 296 est vendu en duo avec son hors-série N° 117 au prix de 4,50 €. Les 2 magazines peuvent être achetés séparément, au prix respectif de 2 € et de 3,90 €. Au sein du magazine figurent : une carte Edigroup jetée sur Suisse et Belgique et un encart WP Prisma Média jeté sur une sélection d'abonnés.

Les services *Cuisine Actuelle*

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine 21,40 € au comptant
Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9
Par téléphone 0826 963 964 (0,15 €/min)
Par Internet Sur notre site : **www.prismashop.cuisineactuelle.fr**

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers • **Par téléphone** France métropolitaine : **01 73 05 67 50.** DOM-TOM et étranger : **00 33 1 73 05 67 50** • **Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr**

Anciens numéros

Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-dessus.

TES D'AOÛT

N° 296

difficulté de nos recettes : ●○○ Très facile ●●○ Facile ●●● Pas si facile

Omelette au jambon et fines herbes 38
Omelette damier au four 38
Tellines à l'ail et au thym 45
Tourteaux tièdes à la créole 21

Poissons

Bouillabaisse de Marseille 66
Brochettes de saumon à l'abricot 82
Calamars farcis 47
Pêche grillée et son aïoli 46
Rôti de saumon aux asperges 27
Thon snacké, wok de légumes 82

Viandes

Accordéons de poulet au pistou et tomates fumées 8
Aiguillettes de canard aux fruits rouges 84
Brochettes d'agneau aux abricots et gaspacho 7
Burgers de veau aux poivrons 62
Daube des gardians 47
Dinde sauce tonnato 61
Keftas de bœuf à la menthe 6
Médaillons de porc aux légumes d'été 84
Rôti de bœuf à la provençale 22
Tajine de poulet aux abricots 26

Légumes

Tian de légumes provençal 60

Desserts

Cake aux framboises 31
Crème catalane (en couverture Languedoc-Roussillon) 46
Fruity pizza 36
Gâteau moelleux au chocolat 84
Gelée de melon aux fruits rouges 33
Génoise aux nectarines 31
Glace à la mangue, coulis yaourt 61
Lemon curd 77
Millefeuilles aux abricots 30
Muffins aux agrumes 53
Parfait mirabelles et framboises 32
Pavlova aux fruits (en couverture) 29
Smoothie aux fruits exotiques 84
Soupe rose 36
Sucettes de pastèque 36
Tarte abricots et amandes 32
Tiramisu 75

PRATIQUE !

Pour accéder directement à toutes les recettes de **cuisineactuelle.fr**, flashez le pictogramme ci-contre avec votre smartphone. Vous devez avoir téléchargé, au préalable, une application telle que QR Reader (iPhone) ou Mobiletag (iPhone ou Android).

BEC SUCRÉ

Notre rendez-vous pâtisserie

p. 75

Cuisine Actuelle Magazine mensuel édité par GROUPE PRISMA MEDIA 13 rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers. Site Internet : www.cuisineactuelle.fr Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses principaux associés sont Média Communication SAS et Gruner + Jahr Communication GmbH. **RÉDACTION** 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex • Téléphone : 01 73 05 45 45 • Télécopie : 01 47 92 66 05. Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom. **Rédactrice en chef :** Anne Gillet (6598). **Rédactrice en chef adjointe :** Sophie Janvier (6592). **Directrice artistique :** Marion Thérizol (6590). **Secrétariat :** Sophie Lassous (6598). **Rédaction :** Sophie Pasternak (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas (magazine, 6605), chefs de service, Fabienne Haberthur, chef de service adjointe (6606), Thierry Roussillon, chef de rubrique (6603). **Secrétariat de rédaction :** Christine Guérin, 1re secrétaire de rédaction (6594) ; Véronique Fève (6596). **Maquette :** Michel Poyac, chef de studio (6607) ; Corinne Letourneur (6608). **Photo :** Sylvie Cornet, chef de service (6587), Sybille Joubert, chef de rubrique (6768). **Comptabilité :** Laurence Tronchet (4558). **Fabrication :** Yann Saunier (6859). **Ont collaboré à ce numéro :** M. Abadie, H. Allain-Launay, V. Bestel, A. Blin-Gayet, Aliette de Crozet, F. Dalbera, M. Domange, M. Fiess, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, M. Johanès, T. Kemptner, C. Lacôte, V. Ladka, C. Lamontagne, E. de Meurville, N. Renaud, P. Roumégoux, C. Ruchon, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, L. Zombek, R. Yotis. **PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION Directeur exécutif Prisma Pub :** Philipp Schmidt (6505). **Directrice déléguée :** Martine El Koubi (6410). **Directeur commercial adjoint :** Thierry Flamand (6426). **Directrice de publicité :** Chrystelle Rousseaux (6456). **Directrices de clientèle :** Claire Diniz (4855), Élise Naudin (4553), Valérie Rouverot (4540). **Directrice commerciale opérations spéciales, Prisma Creative Media et licences :** Géraldine Pangrazzi (4749). **Responsable opérations spéciales :** Frédérique Teisseire (6482). **Responsable commerciale exécution :** Chrystelle Roblette (6402). **Directeur marketing études et communication :** Charles Jouvin. **Directeur marketing client :** Laurent Grolée. **Directeur commercialisation réseau :** Serge Hayek. **Directeur des ventes :** Bruno Recurt. **Directrice marketing et business développement :** Claire Bernard. **Chef de groupe marketing :** Marion Salomon. **Directrice des sites Internet :** Sandrine Odin. **Éditrice :** Pascale Socquet. **Directeur de la publication :** Rolf Heinz. **ABONNEMENTS Service abonnements et anciens numéros :** 62066 Arras Cedex 9 • Tél. 0811 23 22 21 (prix d'une communication locale) • www.prismashop.cuisineactuelle.fr **PHOTOGRAVURE** Allo Scan. **IMPRIMÉ EN ALLEMAGNE** Prinovis Ltd. & Co. KG, Dresden, Meinholdstraße 2, 01129 Dresden. **Distribution :** Presstalis • ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0119 K 84150. Création janvier 1991 © 2015 Prisma Média. Dépôt légal : juillet 2015. La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

PEFC PEFC/10/31/1410

Audience mesurée par AUDIPRESSE

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2014

Belles bro

On pique la gourmandise au vif en glissant une pointe de fantaisie dans nos brochettes estivales.

Keftas de bœuf à la menthe, sauce yaourt

●●● Pour 4 personnes - Préparation : 25 min - Repos : 10 min - Cuisson : 10 min

- 600 g de bœuf haché à 15 % de MG
- 2 tomates olivettes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de menthe
- 2 cuil. à soupe de chapelure
- 2 yaourts grecs nature
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à c. d'épices (ras-el-hanout, coriandre moulue et cumin en poudre).

MÉLANGEZ le bœuf avec la chapelure, l'oignon râpé, la moitié des feuilles de menthe ciselées, les épices, du sel et du poivre. Faites 12 boulettes et roulez-les entre vos mains pour leur donner une forme allongée. Réservez-les 10 min dans le congélateur.

FOUETTEZ les yaourts avec 2 gousses d'ail épluchées et pressées, 2 cuil. à s. d'huile, du sel et du poivre. Rincez et épongez les tomates. Découpez-les en dés. Incorporez-en la moitié dans la sauce et parsemez le reste à la surface.

EMBROCHEZ les keftas sur deux brochettes pour qu'elles soient plus faciles à retourner et cuisez-les 5 min de chaque côté au barbecue ou sur un gril en fonte huilé. Parsemez-les du reste de menthe ciselée et servez avec la sauce et du pain pita grillé.

VIN : prosecco brut (de fines bulles italiennes).

LES PLUS Ajoutez 1 cuil. à c. de harissa à la préparation au bœuf et 2 cuil. à s. de pistaches hachées à la sauce.

chettes de saveurs

Brochettes d'agneau aux abricots et gaspacho

●●● Pour 4 personnes - Préparation : 30 min - Repos : 1 h - Cuisson : 10 min

- 600 g de gigot d'agneau désossé coupé en cubes
- 3 tomates
- 1/2 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 4 gousses d'ail
- 16 abricots secs
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
- 1 cuil. à café d'origan
- 4 brins de thym
- quelques feuilles de laurier
- sel, poivre du moulin.

MÉLANGEZ la viande avec la moitié de l'ail pressé, 2 cuil. à soupe d'huile, l'origan, du sel et du poivre. Couvrez puis réfrigérez pendant 1 h.

LAISSEZ mariner les abricots 1 h à température ambiante dans de l'eau tiède avec des feuilles de laurier chiffonnées.

PRÉPAREZ le gaspacho. Rincez les tomates et coupez-les en quatre. Pelez le concombre et détaillez-le en rondelles. Rincez le poivron puis coupez-le en dés. Pelez le reste d'ail. Mixez le tout avec le vinaigre. Salez et poivrez. Répartissez dans des assiettes creuses et garnissez d'oignon émincé. Réfrigérez.

PIQUEZ la viande, les abricots égouttés et des feuilles de laurier sur des brochettes. Cuisez 5 min par face sur un gril en fonte huilé.

PLACEZ les brochettes sur les assiettes. Servez décoré de thym, de gouttes d'huile et de grains de poivre.

VIN : côtes-du-roussillon rosé.

DOUBLE DOUCEUR Renforcez le côté sucré-salé de cette recette en remplaçant le concombre par une pêche ou un quartier de melon.

Belles bro

On pique la gourmandise au vif en glissant une pointe de fantaisie dans nos brochettes estivales.

Keftas de bœuf à la menthe, sauce yaourt

●●● Pour 4 personnes - Préparation : 25 min - Repos : 10 min - Cuisson : 10 min

- 600 g de bœuf haché à 15 % de MG
- 2 tomates olivettes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de menthe
- 2 cuil. à soupe de chapelure
- 2 yaourts grecs nature
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à c. d'épices (ras-el-hanout, coriandre moulue et cumin en poudre).

MÉLANGEZ le bœuf avec la chapelure, l'oignon râpé, la moitié des feuilles de menthe ciselées, les épices, du sel et du poivre. Faites 12 boulettes et roulez-les entre vos mains pour leur donner une forme allongée. Réservez-les 10 min dans le congélateur.

FOUETTEZ les yaourts avec 2 gousses d'ail épluchées et pressées, 2 cuil. à s. d'huile, du sel et du poivre. Rincez et épongez les tomates. Découpez-les en dés. Incorporez-en la moitié dans la sauce et parsemez le reste à la surface.

EMBROCHEZ les keftas sur deux brochettes pour qu'elles soient plus faciles à retourner et cuisez-les 5 min de chaque côté au barbecue ou sur un gril en fonte huilé. Parsemez-les du reste de menthe ciselée et servez avec la sauce et du pain pita grillé.

VIN : prosecco brut (de fines bulles italiennes).

LES PLUS Ajoutez 1 cuil. à c. de harissa à la préparation au bœuf et 2 cuil. à s. de pistaches hachées à la sauce.

LE BONHEUR, C'EST D'AVOIR LE CHOIX

Coca-Cola se décline dans une grande variété de formats. Alors, quelles que soient vos envies, il y aura toujours un Coca-Cola qui vous correspond.

Coca-Cola choisis le bonheur™

150 ml | 330 ml | 250 ml | 500 ml | 1.5 L

©2015. The Coca-Cola Company. *Coca-Cola* et la Bouteille Contour sont des marques déposées de The Coca-Cola Company. Coca-Cola Services France, SAS au capital de 50 000 euros - 404 421 083 RCS Nanterre.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Trop chou

Coqueluche des stars, le kale (variété ancienne de chou frisé) se grignote aussi sous forme de chips crues (made in France). *Happy Crulture, 4,90 € les 35 g, en vente sur le site Chips de kale.* À dévorer également, le livre qui lui est consacré : *Recettes santé au chou kale,* éditions Larousse, 8,90 €.

NOM D'UN OISEAU ! Des mini plateaux en mélamine qui donnent des ailes à nos apéros d'été ! *Tropical Birds, 21 x 14 cm, 4,70 € pièce, Ambiance & Styles.*

Au menu d'août

Les idées à suivre, les produits qu'on aime et les tendances du moment.

BONTÉ DIVINE

Spécialiste des produits monastiques, le Comptoir des Abbayes, à Paris, vient d'ouvrir son site de vente en ligne. Sirop à la pivoine, tisane des Pères Chartreux, confit de verveine, chocolats, confitures… Ce chapelet de merveilles est expédié dans toute la France.

Pince alors !

Vous en avez assez du steak-frites ? Voici le homard-frites ! Ce duo a été imaginé par Tony Streissel, un jeune cuisinier breton. Son restaurant situé à Vannes (Morbihan) sert chaque semaine près de 70 kilos de ce gros crustacé… *20 € le demi-homard, servi avec frites maison et dessert.*

L'ÉTÉ SERA HOT

Du chocolat au piment ? Hier, les Aztèques en raffolaient. Aujourd'hui, les gourmets en redemandent. *Lindt Excellence Noir à la pointe de piment rouge, 1,70 € la tablette de 100 g, dans les grandes surfaces ; Newtree Piment, 3,95 € la tablette de 80 g, sur le site de la marque.*

Adresses en fin de numéro

LEERDAMMER®
Original
LEERDAMMER®
Original
LEERDAMMER
Original

Y&R France 2015 - Fromageries Bel S.A. - 16 bd Malesherbes 75008 Paris - RCS Paris 542 088 067 - Capital social : 10 308 502,50 €.

ET SINON IL Y A LA TRANCHE

AUSSI BONNE QUE LA MEULE

DÉCOUVREZ TOUTES SES QUALITÉS SUR LEERDAMMER.FR

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

AU MENU D'AOÛT

Envoyez le film !

Le nouveau maïs micro-ondable de ScrapCooking se grignote dans des gobelets géants, comme au cinéma. ***9,60 € le kit (90 g de pop corn et 3 gobelets) sur la boutique en ligne de la marque.***

Elle nous emballe

Bravo à La Recharge, la nouvelle boutique bordelaise, première épicerie sans emballages jetables. Les clients remplissent eux-mêmes des contenants réutilisables. On craque pour le vrac !

L'OR ROUGE

Ces pistils n'ont rien à voir avec le safran industriel. Ils sont récoltés de façon artisanale sur une parcelle audoise au bord de la Méditerranée (Safran de Gruissan, 2,90 € la dose pour deux, sur le site de Sud Corner). On aime aussi la rouille au safran de l'Atelier du Poissonnier (5 € le bocal de 70 g, disponible sur le site de la marque).

BISTROTS DE CHEFS

On dit oui à la mode des "adresses bis" de chefs étoilés, qui permettent de se régaler à prix réduits. À essayer sans plus tarder : Anecdote à Montreuil-sur-Mer, d'Alexandre Gauthier *(formule midi dès 17 €)* et Le Bistrot des Terrasses à Uriage (Isère), de Christophe Aribert *(dès 26 €)*.

LA FRANCE GOURMANDE EN COLLECTION

TROP BON !

- **Un tour de France à la découverte de la cuisine de nos régions, c'est ce que vous proposent les éditions Prisma avec une belle collection de livres de cuisine parrainée par les Meilleurs Ouvriers de France (MOF).**
- **Dans chaque volume "Au menu de nos régions", des plats "bien de chez nous", les conseils d'un MOF et une région mise à l'honneur.**

Rendez-vous sur le site web Au menu de nos régions et chez les marchands de journaux pour savourer cette collection unique !

Talents sucrés

Coup de cœur pour les créations de Guillaume Helbert, ancien chef pâtissier de l'Assemblée nationale, aujourd'hui à la tête de ID Sucré, à Laval (53). On fond aussi pour les gâteaux de Masatoshi Takayanagi, installé au Mans (72). Il revisite nos classiques à la japonaise (ci-contre, sa version du fraisier).

Réalisation : Tinka Kemptner

■ **Adresses en fin de numéro**

CROQ'

UNE IRRÉSISTIBLE ENVIE DE FRAÎCHEUR !

Apéritif, entrée, pique-nique, snacking

Au rayon Fruits et Légumes

Planète Végétal

© Squaredpixels / Fotolia-magdal3na

Panier de crabes

Léger et résistant, un cabas en polypropylène plein d'humour. *Cabas, 26 x 30 x 14 cm, 5 €, Orval Créations.*

Raffiné

Ce service d'assiettes en porcelaine nous plonge avec délicatesse dans un décor maritime. *Coll. Fond Marin, assiettes plate et creuse, 10 € pièce ; assiette à dessert, 7 €, Zara Home.*

Aquatique

Également déclinée en torchon, gant et manique, une collection de linge d'office aux coloris coordonnés. *Tablier coll. Océane, 100 % coton, 80 x 85 cm, 19,90 €, Winkler.*

Gros plan

Drôles et gourmandes, ces assiettes en mélamine où crabe et homard prennent leurs aises sur un fond coloré. *Set de 4 assiettes, Ø 28 cm, 50 €, Atomic Soda.*

Chacun le sien

Ces jolis petits coquillages en dolomite viennent habiller des serviettes de table en lin vert d'eau. *Set de 4 ronds de serviette, 6 x 5,2 cm, 18 € ; serviette, 40 x 40 cm, 8,70 €, Côté Table.*

COQUILLAGES ET CRUSTACÉS

Jolis détails

Pour déguster les crustacés, des couverts en Inox aux manches décorés d'écailles en relief. *Coll. Colombina Fish, fourchette à crustacés, 9,50 € ; pince à crustacés, 69 €, Alessi.*

Estival

Une série de torchons, Coquillages et crustacés, À la bonne franquette, Au chic parisien et Sous la tonnelle, pour exprimer la joie des agapes en été. *Set de 4 torchons Apéro, 100 % coton, 50 x 60 cm, 26 € le lot de 4, Fragonard.*

LUEUR MARINE Un support corail décoratif qui abrite en son cœur une verrine avec une bougie parfumée. *6 x H 8 cm, 8,50 €, Point à la Ligne.*

Illustré

Comme un motif réalisé au pochoir, ce homard au graphisme stylisé orne un grand plat ovale en faïence avec superbe. *L 49 cm, 25,90 €, chez Alinéa.*

Curiosités

Des symboles marins s'entremêlent pour offrir un décor raffiné à cette assiette en carton. *Coll. Curiosity of the Sea, assiette à dessert, 4, 20 € les 8, Caspari.*

Réalisation : Marie Fiess

Adresses en fin de numéro

LES RENDEZ-VOUS ARÔMES & VIN

Un apéritif tout en fraîcheur

Les beaux jours arrivent…
Chips, cacahuètes et saucisses sèches restent au placard. Voici revenu le temps des amuse-bouches maison, frais comme on aime.

Nos idées recettes à tester sans hésiter :

Feuilles de sucrine et carmine garnies

Lavez et égouttez de jolies feuilles de sucrine et de carmine et 2 grappes de groseilles rouges dont vous détacherez les grains. Allongez une mayonnaise d'un jus de citron, ajoutez un mix d'herbes aromatiques ciselées, des crevettes grises cuites et épluchées. Donnez un tour de moulin à poivre et garnissez généreusement le cœur des feuilles. Décorez de groseilles rouges.

Cake petits pois / feta

Battez 2 œufs avec une pincée de sel et de poivre. Ajoutez 4 cuillères à soupe de lait, 4 d'huile d'olive, 1 de levure et 150g de farine. Fouettez. Incorporez 125 g de petits pois surgelés que vous aurez ébouillantés pendant 1 minute et égouttés, de la menthe ciselée, 150 g de feta en petits cubes. Versez dans un moule à cake et laissez cuire 30 minutes dans un four à 180°C.

Existe en bouteille de 75cl et en BIB de 3L

En accompagnement : ROSE PAMPLEMOUSSE
Servez le Rosé Pamplemousse très frais (entre 8 et 10°C). Fruité, frais et sucré, il se démarque par la légère pointe d'amertume qu'il libère en bouche.

Existe en bouteille de 75cl et en BIB de 3L

En accompagnement : ROSÉ FRAMBOISE
Un nez intense, une finale en bouche très expressive : le Rosé Framboise Arômes & Vin offre un équilibre idéal entre douceur et fraîcheur.
A déguster très frais (entre 8 et 10°C).

ARÔMES & VIN **POUR DES INSTANTS FRAIS ET FRUITÉS**

Arômes & Vin propose des boissons aromatisées à base de vin aux arômes naturels, élaborées dans l'Est de la France. Parfaitement équilibrées, ces boissons laissent s'exprimer toutes les saveurs du fruit. Rosé pamplemousse, fraise, framboise ou griotte, Rosé melon, mangue ou passion, Blanc poire ou pêche sont autant de variétés originales à déguster bien fraîches.

www.av-aperitif.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

CVB (Compagnie Vinicole de Bourgogne) RCS-Châlon sur Saône 440 308 195

Crédit photo : Aimery Chemin et Crédit Stylisme : Chae Rin Vincent

Sybille fait son

« Je grille facilement 8 saucisses d'un coup : je les aligne côte à côte, puis je pique toutes les extrémités de gauche sur une brochette et celles de droite sur une autre. Et hop, avec mes brochettes, je les retourne toutes en même temps ! »

Les meilleurs produits de saison

Viandes
- Rumsteck
- Porc à griller

Poissons et fruits de mer
- Anchois
- Sardine
- Mulet
- Bar
- Moules
- Tourteau

Légumes
- Basilic
- Ail
- Pâtisson
- Poivron
- Haricots à écosser
- Haricots verts
- Romaine
- Tomate
- Cèpe
- Courgette
- Aubergine
- Oignon

Fruits
- Mirabelle
- Poire williams
- Pastèque
- Pêche
- Nectarine
- Melon

Début de saison · Pleine saison · Fin de saison

J'ai craqué pour...

L'ail

« En réalité, il n'y a pas un ail mais… des aulx ! Il en existe plein de variétés, et l'été est la période propice pour les découvrir car c'est l'époque de la récolte.

■ **Entre l'ail rose d'Auvergne,** l'ail blanc de Lomagne ou de la Drôme, mon cœur balance. En général, le blanc a de grosses gousses que j'aime cuire entières dans leur peau, par exemple autour d'un gigot. L'ail rose, moins courant, a un goût plus délicat, surtout celui de Lautrec, et il se conserve longtemps. Le violet est corsé et parfait pour les plats mijotés.

■ **J'achète des têtes d'ail** en les touchant, pour m'assurer qu'elles sont fermes, et je les garde dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Mais pas au réfrigérateur car elles pourraient germer. »

Le porc à

« Parce qu'il est succulent quand il est bien doré et qu'il garde une chair moelleuse, je trouve que le porc est l'une des meilleures viandes pour le barbecue, surtout les morceaux avec un os et un peu gras. Celui-ci fond d'ailleurs en partie grâce à la chaleur élevée de la cuisson.

■ **Sur le podium,** je fais monter les travers si j'ai au moins 45 min devant moi ; la côte échine ; la poitrine, sa-

marché

Chaque mois, Sybille, journaliste à *Cuisine Actuelle,* nous présente les produits de saison qui la font saliver.

L'anchois

● **Tout petit, avec un goût affirmé,** il plaît beaucoup en été, que ce soit en friture ou cru, mariné dans du vinaigre ou du jus de citron dont l'acidité va cuire la chair. En prime, il a l'avantage d'être particulièrement riche en oméga 3.

● **Achetez-le intact, sans écorchures,** avec un œil très brillant, surtout pas mat. Évitez aussi les présentations en vrac ou les poissons qui baignent dans leur jus. C'est bien rangé dans une caissette qu'il a le plus de chances d'être au top car il ne supporte pas les manipulations excessives.

● **Consommez-le de préférence dans les 12 h** qui suivent l'achat car il s'abîme vite, comme tous les poissons gras. Il peut tout de même se conserver 24 h à condition qu'il soit vidé, rincé très rapidement et séché dans du papier absorbant. Évitez de le congeler, cela lui fait perdre toutes ses saveurs et dessèche sa chair.

« Pour me faire un œuf au plat sympa, je coupe une tranche d'1 cm d'épaisseur dans un poivron évidé. Je la pose dans une poêle huilée et je casse l'œuf dedans. Cuit, il a la forme d'une fleur avec un joli bord coloré. »

griller

voureuse pour ceux que le gras n'effraie pas, et les grillades, à la chair persillée.

■ **Ces morceaux riches en goût** adorent les épices et les marinades relevées. Avec eux, j'utilise ail, piment oiseau, citron, gingembre, romarin… Sinon, je fais macérer des côtes dans le filet, peu grasses, avec du yaourt brassé et de la pâte tandoori, ce qui les attendrit et les empêche de sécher. »

Le melon

● **La plupart des variétés sont de bonne qualité,** principalement parce que leur maturité avant la récolte est mieux évaluée qu'autrefois. Certains melons affichent même un taux de sucre garanti, inscrit sur l'étiquette.

● **Des déceptions peuvent provenir,** en revanche, d'une confusion entre les variétés. Il existe en effet deux types de melon : le charentais jaune, produit surtout en France (et pas forcément en Charentes), à chair fondante et très parfumée, et le charentais vert, cultivé au Maroc et en Espagne, à la chair beaucoup plus ferme et aux saveurs moins riches.

● **Un bon melon est lourd,** avec une peau à reflets dorés (du moins pour le charentais jaune), avec des côtes bien dessinées. Il sent bon, sauf s'il sort du froid, et des craquelures autour du pédoncule indiquent qu'il est mûr à point.

Mon poissonnier m'a dit

"L'une des meilleures espèces de raie est la variété bouclée, reconnaissable à des excroissances courbes sur la peau. Toutefois, elle est souvent vendue pelée ! Alors, pour éviter les confusions et les étiquettes trompeuses, il faut savoir regarder les ailes du poisson et repérer des petits os ronds d'environ 1 cm de diamètre qui servent d'attache à ces « boucles »".

Mr Delaime, Paris

LE MATCH

ŒUF BIO OU LABEL ROUGE ?

Tous deux sont issus de poules fermières élevées en plein air (ayant donc accès à un espace herbeux). Points forts du bio : l'alimentation des poules à 95 % bio et le respect du bien-être animal (6 poules par m² au sol contre 9 pour le label Rouge). Point fort de ce dernier : un ramassage bi-quotidien pour une extrême fraîcheur.

INSOLITE

Le pimiento de Padrón, un sacré farceur

Spécialité de la ville espagnole de Padrón, en Galice, ces poivrons charnus de 5 cm de long ont une particularité amusante. Environ 10 % d'entre eux sont piquants, sans qu'il soit possible de deviner lesquels ni pourquoi. Servis frits en tapas, il donnent lieu à une sorte de roulette russe culinaire appréciée entre amis. Juste amusants ? Pas seulement, puisque doux ou pas, ils ont une saveur fruitée et prononcée agréable. À dénicher sur les marchés du sud et du sud-ouest de la France.

Le pâtisson

● **Inutile de chercher à s'en procurer l'hiver,** au moment où les potirons abondent à l'étal : le pâtisson est une courge d'été, dont la chair plus fraîche s'accorde bien aux envies de saison. Il se décline en plusieurs couleurs appétissantes, blanc, orange, jaune ou vert, à la saveur similaire, qui n'est pas sans rappeler celle de l'artichaut.

● **Les plus gros spécimens mesurent** une trentaine de centimètres. Ils ont cependant la réputation d'être un peu moins bons. Préférez les pâtissons d'une taille intermédiaire, ceux de 10 à 12 cm étant parfaits à farcir en portions individuelles. Les plus petits – de moins de 8 cm – ont une peau suffisamment fine pour être consommée. Il en existe même de minuscules, de 3 à 4 cm de diamètre, qui se préparent au vinaigre comme des cornichons.

● **Bon à savoir : le pâtisson, une fois percé** de quelques trous, s'accommode bien du four à micro-ondes, ce qui raccourcit évidemment son temps de cuisson. La chair ainsi cuite peut être préparée en gratin, en purée, dans une tarte ou simplement passée rapidement à la poêle.

Mon petit plaisir...

Les basilics originaux

"Quand je pense à l'époque pas si lointaine où le basilic se déclinait en grandes ou petites feuilles, je souris en voyant toutes les variétés qui sont proposées aujourd'hui. Bien sûr, mieux vaut chercher du côté des étals de fines herbes des marchés plutôt qu'en grandes surfaces. Pas de marchand spécialisé sur votre marché ? Je trouve tout ce que je veux dans les jardineries.

■ **Je conseille d'ailleurs de l'acheter en pot** car il est si fragile que les bouquets sont flétris en quelques heures. Je réserve ceux-ci à un usage immédiat.

■ **Mon préféré est le basilic thaï,** anisé et pourvu de tiges violacées, parce que son nom indique judicieusement ce pourquoi il est fait ! J'en glisse dans mes currys et dans toutes les salades asiatiques. Le basilic citron ou citron vert (basilic lime) est très frais et acidulé, agréable dans les salades de fruits. Et avec le basilic pourpre, je décore mes assiettes et j'utilise les feuilles entières dans les salades de jeunes pousses."

Mix'N'Olives!

Une nouvelle tendance culinaire à découvrir !

Née en Espagne, 1er producteur mondial d'olives de table, la Mix'N'Olives Attitude est une nouvelle tendance culinaire simplissime et furieusement gourmande qui propose de customiser ses olives pour des recettes originales et équilibrées au quotidien !

En un tour de main, quelques ingrédients associés suffisent à sublimer les olives selon les saisons et les produits du marché : câpres, fromage, poivron, mais aussi gingembre, wasabi, orange, citron, miel…
Si les recettes se déclinent à l'infini, c'est parce que l'olive est un des rares ingrédients à combiner les quatre saveurs de base en cuisine : salé, sucré, acide et amer.

Créer, associer, mixer…
Le tour est joué !

Idée Mix : Riz bomba aux olives

- Dans une large poêle, frire rapidement à l'huile d'olive 3 oignons et 100 g d'olives noires et vertes denoyautées. Ajouter 400 g de riz bomba et mouiller avec un 1,5 l de bouillon de légumes en 3 fois.
- Le riz est cuit lorsqu'un grain coupé en 2 est translucide, sans point blanc en son centre.
- Assaisonner de sel et de poivre.
- Émietter 250 g de thon à l'huile avec une fourchette et Ciseler finement une demi-botte de ciboulette.
- Fouetter 25 cl de crème liquide entière dans un bol à l'aide d'un fouet. Ajouter le thon et la ciboulette, le jus de citron et une pointe de sel.
- Dresser le riz dans des assiettes creuses avec la crème de thon et les olives, puis déposer les miettes de thon !

© Photos : P.Asset / Mix'n'Olives

UNE EXPLOSION DE SAVEURS. **OLÉ Olives!**

www.mixnolives.fr

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE ET L'ESPAGNE

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Notre journaliste rentre du marché et nous confie ses recettes préférées.

Sybille cuisine

Le rumsteck

- **C'est un morceau noble,** à fibres courtes, à la fois bien tendre, maigre et plus goûteux que le filet. Il fait d'excellents rôtis et peut aussi être taillé en steaks ou se transformer en brochettes. Pour mieux apprécier sa jutosité et son caractère, mieux vaut le déguster saignant.
- **Le rumsteck est composé de plusieurs parties.** L'une d'elles, l'aiguillette, est particulièrement adaptée au carpaccio et à la fondue bourguignonne. La "boule", plus prononcée en goût, donne le meilleur d'elle-même en pavés bien épais. À acheter chez un boucher de confiance, car elle a besoin d'une maturation un peu longue sous peine d'être trop ferme.
- **Ce morceau se cuit simplement** mais ne dédaigne pas les sauces un peu corsées, aux échalotes, au vin… C'est d'ailleurs un bon faire-valoir pour déguster une bouteille de rouge racé et plutôt puissant : côte-de-brouilly, morgon…

Le poivron

- **Bien calibrés, d'une forme presque cubique,** les poivrons modernes se ressemblent tous. Seule la couleur diffère. Le rouge est sucré et parfumé, le vert très croquant, avec une légère amertume rafraîchissante, le jaune et l'orange, doux et très décoratifs, sont parfois un peu fades.
- **En été, c'est-à-dire en pleine saison,** on peut dénicher des variétés anciennes ou locales, souvent de forme pointue et allongée, aux goûts plus typés. Un régal en salade.
- **Faciles à conserver** dans le bac à légumes du réfrigérateur, ils se gardent 1 semaine, et souvent plus. Idéal pour égayer une salade ou une pizza improvisée ! Le poivron est plus digeste sans la peau et, pour la retirer, on le passe sous le gril du four. Mais un éplucheur "peaux fines" en viendra aussi à bout.

Le tourteau

- **Goûter à sa chair est une révélation** lorsque l'on n'a jamais consommé que du crabe en boîte ! Sachez que si le mâle a de plus grosses pinces, la femelle contient du corail et davantage de chair.
- **Achetez un crabe bien vivant,** qui bouge les pattes ou du moins les antennes. Évitez ceux qui produisent des bulles, ils sont en fin de vie. Un crabe de 500 g est idéal pour 1 personne et donnera environ 150 g de chair. Plus gros, on se le partage.
- **N'achetez pas de crabe déjà cuit,** à moins de faire une confiance totale au vendeur. Dans les villes de bord de mer, on peut trouver des pinces crues, considérées comme la partie la plus noble du crabe.
- **Consommez-le le jour même** ou gardez-le, à la rigueur, 24 h au frais (4 °C) sous un torchon humide. La cuisson se fait à l'eau bouillante salée (15 à 20 g par litre), sur feu moyen, en maintenant le tourteau sous l'eau 1 min le temps qu'il arrête de flotter.

Terrine de poivrons au fromage frais

●●○ **Pour 6 personnes**
Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min
Attente : 4 h

■ **2 poivrons rouges** ■ **1 poivron vert** ■ **1 poivron jaune** ■ **200 g de feta** ■ **400 g de fromage frais (brousse, ricotta…)** ■ **5 cl de crème liquide** ■ **6 feuilles de gélatine (12 g)** ■ **2 cuil. à s. d'huile d'olive** ■ **sel, poivre du moulin.**

LAISSEZ les poivrons sous le gril du four 40 min en les tournant régulièrement, jusqu'à ce que la peau noircisse et se boursoufle. Enfermez-les 15 min dans un sac en plastique, puis pelez-les et ôtez les graines. Égouttez-les.

TAPISSEZ une terrine de film étirable en laissant retomber les bords à l'extérieur. Ramollissez la gélatine dans de l'eau froide. Chauffez la crème, faites-y dissoudre la gélatine égouttée.
MÉLANGEZ la gélatine avec le fromage frais, la feta émiettée et l'huile. Salez et poivrez généreusement.
DÉPOSEZ une couche de lanières de poivrons sur le fond de la terrine, en alternant les couleurs. Versez la moitié de la préparation au fromage. Refaites la même opération et terminez par des poivrons. Recouvrez du film étirable et réservez 4 h au frais.

TOUCHE CROQUANTE **Ajoutez au fromage frais des noix hachées, des éclats d'olives ou des baies roses pour contraster avec son crémeux.**

Le poivron

Salade de bœuf mi-cuit

●○○ **Pour 4 personnes**
Préparation : 20 min
Cuisson : 2 min

■ **1 pavé de rumsteck (300 g env.)** ■ **2 tomates vertes green zebra** ■ **1 poivron vert** ■ **1/2 concombre** ■ **2 oignons nouveaux** ■ **1 côte de céleri** ■ **1/2 citron** ■ **4 brins de persil plat** ■ **4 cuil. à soupe d'huile d'olive** ■ **2 pincées de 4-épices** ■ **sel, poivre.**

PARSEMEZ le pavé de rumsteck de 4-épices. Salez et poivrez. Dorez-le à la poêle 1 min de chaque côté avec 1 cuillerée d'huile très chaude.
TAILLEZ le poivron, le concombre, le céleri et les oignons finement à la mandoline. Ajoutez les tomates en rondelles. Placez dans les assiettes.
MÉLANGEZ le jus du citron avec le reste d'huile, le persil ciselé, du sel et du poivre. Déposez la viande émincée sur la salade et arrosez de sauce.

PETITS PLUS GOURMANDS **Ajoutez quelques croûtons de pain frits à l'ail ou encore des noisettes grillées à la poêle et concassées.**

Le rumsteck

Tourteaux tièdes à la créole

●○○ **Pour 4 personnes**
Préparation : 1 h
Cuisson : 15 min

■ **4 tourteaux de 500 g** ■ **2 œufs** ■ **le jus d'1 citron vert** ■ **2 piments longs et doux rouges** ■ **2 piments longs et doux verts** ■ **2 ciboules ou 2 oignons fanes** ■ **2 bouquets garnis** ■ **2 brins de persil plat** ■ **3 cuil. à s. d'huile** ■ **1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne** ■ **sel, poivre du moulin.**

PORTEZ À ÉBULLITION 2 grandes casseroles d'eau salée avec les bouquets garnis. Plongez-y les crabes 15 min à feu moyen. Décortiquez-les.

RÉCUPÉREZ 2 cuillerées de parties crémeuses dans les carapaces (si vous en aimez le goût iodé). Brossez les carapaces sous l'eau. Séchez-les.
FAITES CUIRE les œufs 9 min à l'eau bouillante salée. Écalez, écrasez-les et ajoutez les parties crémeuses, les piments émincés, les ciboules en fines rondelles, l'huile, le citron, la moutarde, le persil ciselé, du sel et du poivre. Mélangez délicatement.
GARNISSEZ les carapaces avec la chair des crabes, puis versez la sauce. Servez tiède ou frais, mais pas glacé.

BIEN REMPLIS **Si nécessaire, ajoutez un peu de salade verte ou des petits croûtons de pain frits à l'ail.**

Le tourteau

Le tourteau

Frittata au crabe et à l'aneth

●○○ **Pour 4 personnes**
Préparation : 25 min
Cuisson : 35 min

■ **1 tourteau de 500 g** ■ **8 œufs** ■ **25 g de beurre** ■ **10 cl de crème liquide** ■ **2 échalotes** ■ **1 bouquet d'aneth** ■ **sel, poivre du moulin.**

PLONGEZ le crabe 15 min dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-le et décortiquez-le.
ALLUMEZ le four sur th. 6-7 (190 °C). Battez les œufs avec la chair émiettée du crabe (gardez les pinces), l'aneth ciselé, la crème, du sel et du poivre.
BEURREZ un rond de papier sulfurisé. Tapissez-en un moule à manqué de 25 cm. Faites fondre les échalotes hachées à la poêle avec le reste de beurre. Mélangez avec les œufs et versez le tout dans le moule. Posez dessus les pinces de crabe en les enfonçant dans la préparation.
ENFOURNEZ pour environ 20 min. Démoulez en vous aidant du papier et servez chaud ou froid, accompagné d'une salade de tomates.

PLUS DE GOÛT **Pour une saveur plus corsée, ajoutez 1 dosette de safran ou 2 cuil. à café de pastis, bien en accord avec les parfums marins.**

Le rumsteck

Rôti de bœuf à la provençale

●○○ **Pour 6 personnes**
Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min
Attente : 15 min

■ **1,2 kg de rôti de bœuf dans le rumsteck** ■ **1 cuil. à café de caviar de tomates** ■ **1 cuil. à soupe de pistou** ■ **1 cuil. à café d'herbes de Provence** ■ **1 gousse d'ail** ■ **2 cuil. à soupe d'huile d'olive** ■ **sel, poivre du moulin.**

SORTEZ le rôti de bœuf du réfrigérateur 1 h à l'avance et placez-le dans un plat juste assez grand pour le contenir. Mélangez le caviar de tomates avec l'ail haché, l'huile, les herbes de Provence et du poivre. Badigeonnez-en la viande.
CHAUFFEZ le four sur th. 7 (210 °C). Salez et cuisez le rôti au four 30 min environ, en le tournant à mi-cuisson (12 min par livre pour un rôti saignant).
ENVELOPPEZ le rôti dans du papier d'alu et laissez-le reposer 10-15 min dans le four éteint et entrouvert. Déglacez le plat avec 2 cuil. à soupe d'eau et le pistou. Versez sur le rôti et servez avec une poêlée de légumes.

LE PISTOU **Il est juste composé de basilic, d'huile d'olive et d'ail. Pas de pignons ni de fromage, au contraire de son ami le pesto italien.**

Le poivron

Muffins aux poivrons

●○○ **Pour 6 muffins**
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

■ **1 poivron rouge** ■ **1 gousse d'ail** ■ **200 g de farine** ■ **1/2 sachet de levure chimique** ■ **2 œufs** ■ **10 cl de yaourt grec** ■ **1 cuil. à café rase de bicarbonate alimentaire (au rayon sel)** ■ **1 cuil. à café d'origan** ■ **10 cl d'huile d'olive** ■ **60 g de parmesan râpé** ■ **sel, poivre du moulin.**

ALLUMEZ le four sur th. 6 (180 °C). Détaillez le poivron rouge en petits dés et faites-les sauter 7 min dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, l'ail pelé et haché, l'origan, du sel et du poivre.
MÉLANGEZ la farine dans un saladier avec le parmesan, la levure, le bicarbonate, sel et poivre. Mélangez les œufs battus dans un autre saladier avec le poivron, l'huile restante et le yaourt. Versez dans le premier saladier et mélangez brièvement, sans chercher à obtenir une pâte lisse.
VERSEZ la pâte dans les empreintes d'une plaque à muffins en métal. Enfournez pour 20-25 min. Servez tiède.

LE BICARBONATE **Il n'est pas indispensable dans cette recette, mais il permet de réussir des muffins bien levés et parfaitement gonflés.**

Pétillant
de Listel
ISSU DE LA VIGNE ET DU VERGER*
*Élaboré à partir de raisin
et d'arôme naturel de fruits
Sans sucre ajouté
Bulles naturelles
Sans conservateur
Arôme 100% Naturel
Pétillant de Listel
FRAMBOISE
Pétillant de Listel
RAISIN
Pétillant de Listel
SANS CONSERVATEUR
SANS SUCRE AJOUTÉ
3,5% vol
PÊCHE
ARÔME NATUREL
Parfums : Pêche, Framboise, Raisin, Ananas-Passion,
Litchi-Pamplemousse, Manzana.
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.
DESIGNGRAPHIC
Crédits photos : © diego1012 - Fotolia.com • © Frédéric Jaulmes
LISTEL SAS RCS MONTPELLIER 799 294 699

Le tamié de Savoie

Ce fromage est aussi discret et délicat que le travail des moines de l'abbaye de Tamié, qui le produisent depuis 1132.

Secrets de fabrication

Le lait des vaches de la vallée de Tamié est utilisé cru et entier pour réaliser les meules de fromage. Après l'ensemencement du lait, qui se transforme en caillé, on met celui-ci à égoutter dans des moules, puis on le presse. Les fromages sont plongés quatre fois dans un bain de saumure pour préparer la croûte. Ils sont ensuite affinés en cave où les moines les soignent régulièrement pendant quinze jours en les frottant, puis en les retournant régulièrement encore dix jours. Les fromages sont alors emballés et conservés à 8 °C jusqu'à leur expédition.

Bien le choisir

Emballé dans son papier, frappé d'une croix de Malte bleue, le tamié ne se dévoile pas beaucoup. C'est parce qu'à l'œil, son aspect ne se modifie presque pas avec le temps. Ce n'est qu'à la dégustation que l'on pourra repérer une pointe d'acidité sur les fromages jeunes (5 semaines), ou une saveur plus rustique sur les meules plus âgées.

Comment le déguster

Sur un plateau, sur des tartines de pain de campagne, ou tout seul sur le pouce, car c'est un fromage qui ne coule jamais, bien pratique à déguster ! Évitez de le cuisiner pour ne pas perdre de sa subtilité, sauf peut-être pour une raclette.

Les bons accords
Un vin blanc plutôt rond, tel un chignin-bergeron, issu du vignoble de Savoie. Ce cru saura contrer la pointe d'acidité due au côté lactique du tamié.

Et aussi...

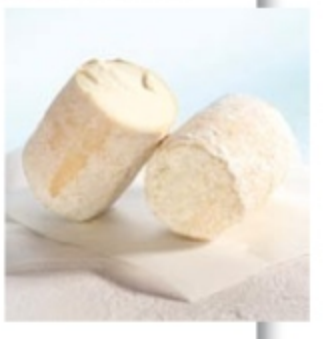
Le cantal
Bien dorloté, il est fruité

Cette grosse meule de vache est entourée d'une croûte qui épaissit avec l'âge et protège ses saveurs, car sa pâte non cuite est fragile : il est nécessaire de soigner l'affinage si l'on veut mener un cantal à maturité sans perdre de ses arômes. De 30 à 60 jours d'affinage, le cantal est jeune, frais, idéal pour l'aligot. Entre-deux, il libère des arômes fruités et beurrés. Enfin, le cantal vieux est beaucoup plus corsé.

Mariez le cantal jeune avec un côtes-du-rhône blanc, rond et fruité et, s'il est plus vieux, avec un vouvray demi-sec.

Le charolais
Un chèvre d'exception

Ce cylindre tout en hauteur est fabriqué avec le lait de chèvres de Bourgogne chouchoutées : alimentation de qualité, grande aire de pâturage, avec seulement 10 chèvres par hectare... Le résultat est à la hauteur : un fromage à la pâte bien blanche particulièrement fine, avec des arômes lactiques sans acidité. C'est lorsqu'il est entre deux âges, pas trop sec, avec une belle croûte bleue et grise, qu'il faut le déguster.



Accord régional avec un bourgogne côtes-d'auxerre blanc, ou avec une bière au miel, sucrée et pas trop forte.

Les conseils pratiques de Xavier Thuret

"J'accompagne le **tamié de Savoie,** fromage tout en finesse et en délicatesse, d'une bonne gelée des foins du massif de la Chartreuse. Le **Cantal** se consomme selon sa maturité. Le jeune se cuisine, l'entre-deux se déguste à l'apéritif avec un verre de vin blanc ou au goûter avec une confiture à l'abricot, et le vieux réclame un verre de whisky tourbé. On choisit selon son goût ! Sublime par sa finesse, le **charolais,** lui, s'apprécie tel quel ! On le coupe, on le laisse fondre, puis on l'accompagne d'un verre de sancerre… La vie est trop belle !"

Xavier Thuret, fromager MOF

Réalisation : Hortense Allain-Launay

On aime en août

Sélectionnés et goûtés pour vous, des produits nouveaux qui font vraiment envie.

1 ON VA CONTER FLEURETTE ?

Une marguerite sur un petit chou, des pâquerettes sur une tartelette, un rang de myosotis sur un éclair… Voilà des petites fleurs colorées qui se posent en touche finale et transforment vos desserts en jolis jardins fleuris. En azyme, de saveur neutre, elles sont légères et croustillantes. Toujours en avoir dans son placard est fortement recommandé.

Patisdécor, 3,80 € les 20 fleurs assorties, sur le site Cerf Dellier.

2 DESSERTS GLACÉS À PLEIN POT

On craque pour la douceur lactée de ces glaces au yaourt à la grecque. Elles sont parfumées à la vanille, accompagnées d'une sauce miel-caramel, ou bien encore mariées à l'acidulé-fruité de la framboise et ponctuées de gros morceaux de chocolat. Une odyssée gourmande proposée en petits pots.

Greek Style Frozen Yogurt, Ben & Jerry's, env. 6 € les 4 x 100 ml, en grandes et moyennes surfaces.

3 ÇA POP !

Plus légers que les chips ou les cacahuètes, ces véritables pop-corn de maïs soufflé (sans gluten ni OGM) parfumés d'un mélange à base de crème et de poivre mi-doux, mi-tonique, vont dynamiter vos apéritifs. S'ils font leur effet en grignotage, pensez aussi à les glisser en touche croustillante dans une salade verte ou à les déposer sur un gaspacho.

Pop Corn crème-poivre, Sibell, 0,95 € les 45 g, GMS.

4 PARFUM DIVIN

Infusée à chaud de façon naturelle, cette huile de colza marinée avec du romarin fleure bon le Sud. À utiliser en marinade, sur des grillades, dans une vinaigrette, une ratatouille ou dans une mayonnaise originale. Mais attention à avoir la main légère car la saveur est vite puissante.

Huile infusée romarin, Soléou, 3,70 € les 25 cl, en grandes surfaces.

5 CŒUR TENDRE

Si les plus pressés grignoteront ces biscuits tels quels, les plus gourmands les passeront rapidement au micro-ondes afin de faire fondre les grosses pépites de chocolat lovées dans leur cœur moelleux. Tout le plaisir du "juste sorti du four".

Cœur extra chocolat, Granola, 2,40 € les 7 cookies (182 g), en GMS.

6 SENS DU PARTAGE

Face au succès de sa mousse au chocolat à l'ancienne, Marie Morin voit les choses en grand et propose un pot familial à partager sans modération. Des œufs, du chocolat et du beurre salé pour une recette comme à la maison et une puissance chocolatée sans pareil. Trop bon !

Marie Morin, 5 € les 400 g, en grandes et moyennes surfaces (rayon frais).

7 SAUCE ESTIVALE

Pour changer de la bolognaise, laissez vos pâtes se lier avec cette sauce à base de tomates de Provence bien mûres, cuisinées avec des aubergines grillées et du parmigiano reggiano. Des saveurs typées qui se marient bien aussi aux plats de poisson et donnent une nouvelle saveur aux lasagnes et gratins.

Pasta Sauce aubergine et parmesan, Marius Bernard, 3,20 €/190 g, GMS.

8 CES CORNICHONS ONT TOUT BON

Élégante surprise, du basilic vient se glisser dans la marinade de ces mini cornichons, apportant une note fraîche et végétale très caractéristique. Une idée gourmande du chef Marc Veyrat. Un petit supplément d'arôme bien agréable dans le traditionnel jambon-beurre ou avec les charcuteries italiennes.

Basilic, Le jardin d'Orante, 2 €/350 g, grandes et moyennes surfaces.

Réalisation : Catherine Lamontagne

Se régaler sans

Tajine de poulet aux abricots

●○○ Pour 4 pers.
Préparation : 10 min
Cuisson : 45 min

■ 4 cuisses de poulet ■ 2 cuil. à soupe de coriandre ciselée ■ 350 g d'abricots ■ 20 cl de bouillon de volaille ■ 1 bâton de cannelle ■ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ■ sel et poivre.

LAVEZ les abricots et épongez-les. Fendez-les en deux et dénoyautez-les. Salez et poivrez les cuisses de poulet. Faites préchauffer le four à th. 5-6 (170 °C).
CHAUFFEZ l'huile dans une cocotte ou un plat à tajine. Dorez-y les cuisses de poulet de 8 à 10 min de tous côtés. Baissez le feu et poursuivez la cuisson encore 2 min.
AJOUTEZ les demi-abricots et le bâton de cannelle dans la cocotte. Versez le bouillon de volaille. Salez et poivrez généreusement. Mélangez, couvrez et enfournez. Laissez cuire le tajine 30 min.
SERVEZ sans attendre, parsemé de coriandre ciselée. Accompagnez avec du couscous aux raisins secs.

Cuisinez double !

L'art de faire deux repas en un, c'est une bonne habitude à prendre pour se faciliter la vie. Doublez les proportions des plats de famille : un pour le congélateur, bien étiqueté à la date du jour, et l'autre à consommer tout de suite. Le gain est double : les lots sont souvent moins chers que les petites portions, et on y gagne aussi en temps de préparation. En bonus, la surprise d'un plat maison déjà tout préparé pour faire face aux imprévus.

Millefeuilles tomate-mozzarella

●○○ Pour 4 pers.
Préparation : 25 min
Cuisson : 10 min

■ 4 grosses tomates ■ 1 bel oignon ■ 2 œufs ■ 2 boules de mozzarella ■ 2 tranches de jambon blanc ■ 1 poignée de salade verte (au choix) ■ 4 cuil. à soupe de pesto ■ 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ■ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ■ sel, poivre.

FAITES DURCIR les œufs 10 min à l'eau bouillante. Lavez et coupez les tomates en trois tranches, à l'horizontale. Poudrez de sel et laissez dégorger sur une grille. Épongez avec du papier absorbant.
ÉCALEZ les œufs durs et taillez-les en rondelles. Tranchez également les boules de mozzarella. Pelez et émincez l'oignon. Émulsionnez l'huile et le vinaigre, salez et poivrez.
PLACEZ la base des tomates sur le plan de travail. Tartinez-les de pesto et alternez jambon, œuf, oignon, tomate et salade. Arrosez de vinaigrette. Refaites la même opération pour monter le millefeuille, et terminez par les rondelles de tomates avec le pédoncule.

Faire dégorger les légumes ou non ?

C'est une opération utile pour les tomates, qui rendront ainsi moins de jus (en tarte, en millefeuilles, farcies…) ; pour l'aubergine, qui aura une consistance moins spongieuse, et aussi pour attendrir le concombre. En revanche, c'est inutile si l'on cherche à supprimer l'amertume des légumes, ceux d'aujourd'hui n'ayant plus cette saveur particulière. Quant à son action sur la digestibilité du concombre, elle reste à prouver.

se ruiner

C'est possible ! 4 idées éco et délicieuses à la fois pour pimenter vos menus.

Rôti de saumon aux asperges

●●○ **Pour 4 pers.**
Préparation : 25 min
Cuisson : 35 min

■ 2 filets de saumon (poids total env. 600 g) ■ 125 g de pousses d'épinards ■ 1 botte d'asperges vertes ■ 50 g de mie de pain ■ 120 g de ricotta ■ 50 g de parmesan râpé ■ 20 g de beurre ■ 1 œuf ■ 4 cuil. à soupe de pesto ■ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ■ sel et poivre.

ÉPLUCHEZ les asperges et faites-les cuire durant 10 min à la vapeur. Réservez. Rincez et essorez les épinards.
PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Salez et poivrez les filets de saumon.
MÉLANGEZ la ricotta dans un grand bol avec la moitié du parmesan, le pesto, l'œuf et la mie de pain émiettée. Salez et poivrez cette farce.
ÉTALEZ la moitié de la farce sur un filet de poisson avant d'ajouter la moitié des épinards. Refermez en rôti avec le second filet de saumon. Répartissez le reste de farce et d'épinards sur le dessus puis ficelez la préparation.
DÉPOSEZ dans un plat à four beurré. Arrosez d'huile et saupoudrez du parmesan restant. Enfournez pour 25 min. Servez bien chaud avec les asperges revenues dans le beurre.

Bon plan

Fruits et légumes sont toujours meilleur marché quand ils sont abondants, à leur pleine maturité. Faites un tour au marché plutôt en fin de matinée, quand les marchands bradent leurs produits, et remplissez-en vos paniers : asperges, épinards, carottes, pois et légumes à ratatouille. Pelez, ébouillantez et congelez vos achats en morceaux.

Salade de pâtes au magret et noisettes

●○○ **Pour 4 pers.**
Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min

■ 150 g de tagliatelles ■ 80 g de magret fumé ■ 100 g de tomates cerises ■ 1 oignon rouge ■ 1 courgette ■ 50 g de noisettes décortiquées ■ 5 brins de basilic ■ 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre ■ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ■ sel et poivre.

FAITES CUIRE les pâtes en suivant les indications du paquet. Égouttez et mélangez-les avec un filet d'huile.
ÉLIMINEZ le gras du magret fumé. Rincez la courgette et, sans la peler, détaillez-la en tagliatelles avec un épluche-légumes. Rincez les tomates cerises et fendez-les en deux. Pelez l'oignon rouge et émincez-le. Passez le basilic sous un filet d'eau et effeuillez-le.
MÉLANGEZ le vinaigre de cidre avec du sel et du poivre. Émulsionnez avec l'huile.
RÉUNISSEZ tous les ingrédients préparés dans un saladier. Ajoutez les noisettes, versez la vinaigrette et mélangez l'ensemble délicatement. Servez sans attendre.

Bien équilibré

Offrez-vous de bonnes salades équilibrées tout l'été en mélangeant un tiers de légumes et de protéines pour deux tiers de féculents. Du riz et des pâtes, bien sûr, sans oublier les céréales qui changent : boulghour, quinoa, épeautre ou kacha (sarrasin mondé), que l'on peut faire cuire à l'avance. Partez explorer le rayon bio de votre supermarché, choisissez vos préférées et, pour les garnir, laissez parler votre imagination.

Fruits

du désir

Pêches, framboises, abricots… sont gorgés de soleil et de parfums. Des trésors de gourmandise pour nos desserts.

La vidéo de cette recette
Découvrez cette recette filmée et expliquée pas à pas sur notre site http://tiny.cc/la-pavlova-aux-fruits

Pavlova aux fruits

●●○ **Pour 8 personnes**
Prépa : 40 min - Cuisson : 2 h

Pour la meringue : ■ 1 citron vert ■ 4 blancs d'œufs ■ 120 g de sucre glace ■ 120 g de sucre semoule ■ 1 pincée de sel.

Pour la chantilly : ■ 50 g de mascarpone ■ 300 g de crème liquide ■ 15 g de cassonade ■ 1 goutte d'essence de rose.

Pour le décor : ■ 500 g de fruits frais ■ 1 brin de menthe ■ sucre glace.

PRÉCHAUFFEZ le four à th. 3-4 (110 °C.) Battez les blancs au batteur électrique avec 1 pincée de sucre semoule, le sel et 1 cuil. à soupe de jus de citron. Dès que les blancs commencent à monter, versez un quart de sucre semoule, fouettez 2 min. Ajoutez à nouveau un quart de sucre semoule et répétez l'opération encore deux fois. Cessez de battre lorsque les blancs forment des becs. Incorporez le sucre glace tamisé et le zeste râpé du citron.
RECOUVREZ la plaque du four de papier sulfurisé. Disposez la meringue en disque avec une spatule sur 3-4 cm d'épaisseur. Enfournez 2 h environ, jusqu'à ce que la meringue soit légèrement colorée.
FOUETTEZ la crème liquide en chantilly. Tout en fouettant, ajoutez le mascarpone, la cassonade et l'essence de rose.
DÉPOSEZ la meringue sur un plat. Garnissez-la de crème chantilly, disposez-y les fruits et décorez de menthe. Poudrez de sucre glace et servez aussitôt.
VIN : crémant de Loire.

BIEN POSITIONNÉ Déposez un peu de meringue aux quatre coins du papier sulfurisé. De cette façon, il restera bien collé sur la plaque du four pendant la cuisson.

Superposition

Millefeuilles aux abricots

●●○ Pour 4 personnes
Préparation : 50 min
Cuisson : 15 min

■ 500 g de pâte feuilletée ■ 600 g d'abricots bien mûrs ■ 40 g de sucre semoule ■ 70 g de sucre glace ■ 25 cl de crème liquide très froide ■ 250 g de mascarpone ■ 1 gousse de vanille.

CHAUFFEZ le four à th. 7 (210 °C). Étalez la pâte sur 2 mm d'épaisseur. Coupez-la en bandes de 15 cm de large et posez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Piquez régulièrement la pâte avec une fourchette et humidifiez-la à l'aide d'un pinceau. Poudrez de sucre semoule, puis recouvrez d'un second papier sulfurisé et d'une plaque de cuisson.
FAITES CUIRE la pâte 15 min au centre du four, jusqu'à obtenir une jolie coloration, puis laissez refroidir complètement.
COUPEZ les abricots en quartiers. Mélangez la crème et le mascarpone. Fendez la vanille, versez ses graines dans la crème avec 50 g de sucre glace. Battez jusqu'à obtenir une mousse ferme.
TAILLEZ le feuilletage en 12 rectangles et répartissez les abricots sur 8 d'entre eux. Couvrez-les de crème et superposez-les par deux. Déposez un dernier rectangle et décorez de sucre glace et de la gousse de vanille coupée en lamelles.
VIN : blanquette de Limoux.

LA BONNE DÉCOUPE Avant la cuisson, étalez la pâte feuilletée en rectangle et prédécoupez-la avec un couteau pointu et tranchant. Après la cuisson, taillez les rectangles à l'aide d'un couteau à dents.

Duo gagnant

Les fruits dans une pâte moelleuse, c'est un véritable délice. Le beurre et le sucre de la pâte qui les enrobe compensent leur acidité. On utilise des fruits frais entiers, découpés en tranches ou en dés. Pommes, abricots, pêches cerises ou poires sont parfaits, ainsi que les petits fruits rouges telles les groseilles qui éclatent sous la dent. On ajoute toujours les fruits en dernier dans la pâte, pour ne pas les écraser.

Cake aux framboises

●○○ **Pour 6 personnes**
Prépa : 30 min - Cuisson : 1 h

200 g de framboises ■ 1 citron bio ■ 5 œufs ■ 180 g de beurre mou + 20 g ■ 200 g de sucre ■ 250 g de farine + 20 g ■ 1 sachet de levure chimique ■ 80 g de fécule de maïs.

CHAUFFEZ le four sur th. 6-7 (200 °C). Beurrez (20 g) un moule à cake et farinez-le (20 g). Râpez le zeste du citron et pressez le fruit. Mélangez la farine, la fécule et la levure.
TRAVAILLEZ le beurre, le sucre et le zeste pour obtenir une crème. Incorporez les œufs un à un, en battant bien, puis le jus de citron. Mélangez avec la préparation à la farine.
VERSEZ la moitié de la pâte dans le moule. Répartissez les framboises et recouvrez-les du reste de pâte. Égalisez bien la surface et déposez le cake en bas du four. Baissez à th. 6 (180 °C) et faites cuire 1 h, en réglant sur 160 °C après 30 min. Vérifiez la cuisson en piquant la lame d'un couteau au centre du cake : elle doit ressortir sèche.
LAISSEZ REFROIDIR le cake 5 min sur une grille et découpez-le en tranches.
BOISSON : cidre rosé.

Génoise aux nectarines

●●○ **Pour 8 personnes**
Préparation : 45 min - Cuisson : 30 min

Pour la génoise : **4 œufs ■ 60 g de beurre fondu + 20 g (moule) ■ 125 g de sucre ■ 125 g de farine + 20 g (moule).**
Pour la garniture : **4 nectarines ■ 3 jaunes d'œufs ■ 25 cl de lait ■ 50 g de crème fraîche épaisse ■ 150 g de sucre ■ 20 g de fécule de maïs ■ 25 g de pâte de pistache ■ 60 g de pistaches moulues.**

PELEZ les nectarines et coupez-les en deux. Dénoyautez-les. Placez-les dans une casserole avec 100 g de sucre, couvrez d'eau à hauteur et portez à frémissements. Cuisez jusqu'à ce que la lame d'un couteau traverse facilement les fruits, puis laissez-les refroidir dans le sirop.
BATTEZ les œufs et le sucre pour la génoise jusqu'à ce que le mélange triple de volume. Intégrez la farine et le beurre, versez dans un moule de Ø 22 cm, beurré et fariné. Cuisez 30 min à th. 6 (180 °C). Démoulez sur une grille.
FAITES BOUILLIR le lait. Mélangez la fécule de maïs aux jaunes d'œufs battus avec le reste de sucre et la pâte de pistache. Délayez avec un peu de lait chaud puis reversez dans la casserole. Portez à ébullition en remuant. Hors du feu, incorporez la crème, couvrez et laissez refroidir.
TAILLEZ les nectarines en tranches fines. Coupez la génoise en deux. Imbibez la partie inférieure de sirop de nectarines et recouvrez de crème. Déposez la moitié des nectarines et poudrez de pistaches moulues. Placez l'autre moitié de génoise, imbibez-la de sirop, décorez de fruits et de pistaches.
VIN : monbazillac jeune et très frais.

Nectarine, pêche ou brugnon ?

On trouve plus de 300 variétés de nectarines et de brugnons, mais ces fruits ne sont pas le résultat d'une hybridation entre le pêcher et le prunier ou l'abricotier. Ils proviennent d'une mutation génétique naturelle du pêcher. Ce sont donc des variétés de pêches à la peau lisse, contrairement à celles qui ont une peau veloutée. Le brugnon a une chair détachée du noyau, alors que la pêche et la nectarine possèdent une chair bien adhérente.

On se régale… sans sorbetière

Les parfaits, nougats glacés et semifreddos sont des glaces qui se préparent sans sorbetière. Elles ne prennent pas en paillettes, car elles contiennent peu d'eau : leurs ingrédients principaux sont la crème fouettée et la meringue italienne, ou une mousse au jaune d'œuf. Les fruits sont minoritaires. Ces glaces sont plus crémeuses que celles en sorbetière, de texture plus dense, et fondent sur la langue avec onctuosité.

Parfait mirabelles et framboises

●○○ **Pour 6 pers. - Prépa : 20 min**
Cuisson : 15 min - Congélation : 4 h

■ 250 g de framboises ■ 250 g de mirabelles ■ 125 g de sucre + 1 cuil. à s. ■ 30 cl de crème liquide très froide ■ 20 g de beurre ■ 6 œufs.

TAPISSEZ un moule à cake d'1,5 l de papier sulfurisé en le faisant dépasser. Dénoyautez les mirabelles et réservez-en douze. Mixez séparément le reste des fruits. Battez la crème en chantilly ferme.
POÊLEZ les 12 mirabelles avec le beurre et 1 cuil. à s. de sucre. Fouettez les jaunes d'œufs au batteur électrique. Portez à ébullition 3 cuil. à s. d'eau et 100 g de sucre, faites bouillir jusqu'à ce que le thermomètre à sucre indique 118 °C. Versez en filet sur les jaunes en fouettant 15 min au batteur à vitesse moyenne, jusqu'à refroidissement.
RÉPARTISSEZ dans deux récipients. Incorporez dans chacun une purée de fruits et de la chantilly. Montez les blancs en neige avec 25 g de sucre. Incorporez-en la moitié dans chaque préparation.
ALTERNEZ les deux préparations dans le moule en intercalant les mirabelles entre chaque. Égalisez la surface, repliez le papier dessus et placez 4 h au congélateur. Démoulez et retirez le papier. Décorez éventuellement de framboises.
VIN : bugey cerdon.

LES PURÉES DE FRUITS Préparez la purée de framboises en mixant les fruits crus, mais celle aux mirabelles sera bien meilleure si les fruits ont été préalablement pochés ou poêlés.

Tarte abricots et amandes

●○○ **Pour 6 personnes**
Préparation : 30 min - Cuisson : 40 min

■ 400 g de pâte sablée ■ 800 g d'abricots ■ 1 œuf ■ 50 g de beurre mou + 20 g ■ 50 g de sucre semoule ■ 50 g de sucre vanillé ■ 1/2 pot de confiture d'abricots ■ 50 g de poudre d'amandes ■ 2 cuil. à soupe d'amandes hachées.

PRÉCHAUFFEZ le four à th. 6-7 (200 °C). Étalez la pâte sur 5 mm d'épaisseur et garnissez-en une tourtière de 20 cm beurrée. Piquez le fond avec une fourchette.
MÉLANGEZ la poudre d'amandes, le sucre vanillé et le beurre. Incorporez l'œuf et versez sur le fond de tarte en égalisant la surface.
DÉNOYAUTEZ les abricots et coupez-les en quartiers. Rangez-les sur la tarte, face creuse vers le haut. Poudrez de sucre semoule.
ENFOURNEZ 35-40 min au tiers inférieur du four. Démoulez la tarte sur une grille et laissez refroidir. Chauffez la confiture et passez-la au tamis en écrasant bien les fruits. Enduisez-en la tarte et parsemez le pourtour d'amandes.
VIN : muscat à bulles.

Placez les fruits dans le bon sens !

Afin d'éviter que la pâte de la tarte soit détrempée par le jus des fruits, il est important de déposer les fruits face coupée vers le haut. Ainsi, le jus restera dans le creux et coulera moins sur la pâte. En refroidissant, il formera une gelée naturelle et très parfumée grâce aux pectines que contiennent les fruits.

Quel dosage de gélatine ?

On trouve de la gélatine en feuilles ou en poudre, mais le poids à utiliser est le même. Il faut 15 g de gélatine pour faire prendre en gelée ferme 50 cl de liquide comme l'eau, le vin ou le bouillon. Pour la crème anglaise, la crème fouettée ou le fromage blanc, 8 à 10 g suffisent. Si vous souhaitez obtenir une gelée un peu plus molle, qui ne se démoulera pas, vous pouvez diminuer les doses de moitié.

50 desserts aux fruits d'été sur cuisineactuelle.fr
Régalez toute la famille avec nos délicieux desserts sur http://tiny.cc/desserts-fruits-ete

Gelée de melon aux fruits rouges

●○○ **Pour 4 personnes**
Préparation : 20 min
Réfrigération : 6 h

■ 600 g de chair de melon ■ 250 g de framboises ■ 250 g de groseilles ■ 50 g de sucre ■ 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger ■ 8 g de gélatine en feuilles.

PRÉLEVEZ quelques billes de melon avec une cuillère parisienne pour la décoration. Mixez le reste pour obtenir env. 50 cl.
FAITES RAMOLLIR la gélatine dans de l'eau froide. Portez à ébullition 10 cl d'eau avec le sucre dans une casserole. Essorez la gélatine entre vos mains sans serrer et versez-la dans la casserole. Remuez. Versez l'eau de fleur d'oranger et mélangez bien avec la purée de melon.
LAISSEZ ÉPAISSIR la gelée, puis versez-la dans 4 verres en alternant avec des couches de framboises et de groseilles (gardez-en pour la décoration). Réservez au moins 6 h dans le réfrigérateur, jusqu'à ce que les gelées soient bien fermes.
SORTEZ les gelées du réfrigérateur et décorez-les de petites billes de melon, de framboises et de groseilles.
VIN : muscat de Rivesaltes.

VERSION ALCOOLISÉE Vous pouvez remplacer l'eau de fleur d'oranger par un vin doux comme du muscat ou du porto.

Les in10spensables

Vos desserts aux fruits se préparent facilement grâce à cette sélection de produits gourmands et d'ustensiles pratiques.

Jeu de cuves

Cette sorbetière au coloris fruité est équipée de deux cuves avec couvercles, ce qui permet de préparer et de conserver plusieurs glaces ou sorbets.

Sorbetière Lagrange, 1,5 l, 70 €, chez Darty.

Bien outillé

Ce set pratique est composé d'une cuillère parisienne, d'un zesteur et d'un épluche-légumes. Leurs manches sont anti-dérapants et colorés pour les repérer en un clin d'œil.

Set Décofruit, 26 €, chez Sabatier.

Prêt à l'emploi

Une gamme de préparation de fruits mixés sans colorant, sans conservateurs et sans arômes ajoutés pour coulis, sorbets, confitures, crumbles, tartes…

Les Toqués du Fruit !, de 4,50 à 5 € les 500 g, dans les grandes surfaces.

Croustillant

En inclusion dans les gâteaux ou en décoration sur une tarte ou un cake, ces amandes de forme allongée apportent une petite touche de croquant aux pâtisseries.

Amandes en bâtonnets, Vahiné, 2,50 € les 50 g, dans les grandes surfaces.

Gélifiant 100 % naturel

Issu d'algues rouges, il remplace la gélatine animale et donne de la tenue à la panna cotta, aux gelées et aux crèmes.

Agar-agar, 5,70 € les 15 sachets, Karéléa.

Parfum raffiné

Pêche de vigne, framboise ou figue, ces sirops artisanaux se glissent dans une panna cotta, une salade de fruits, un laitage ou un cheesecake.

Sirops artisanaux, 6 € les 20 cl, Épicerie de Provence.

Bio et sans gluten

À base de farine de riz et de fécule de pomme de terre, une pâte feuilletée parfaite pour les recettes sucrées ou salées.

Pâte feuilletée, 4,50 €/200 g, Valpi bio, en magasins bio.

Inversé

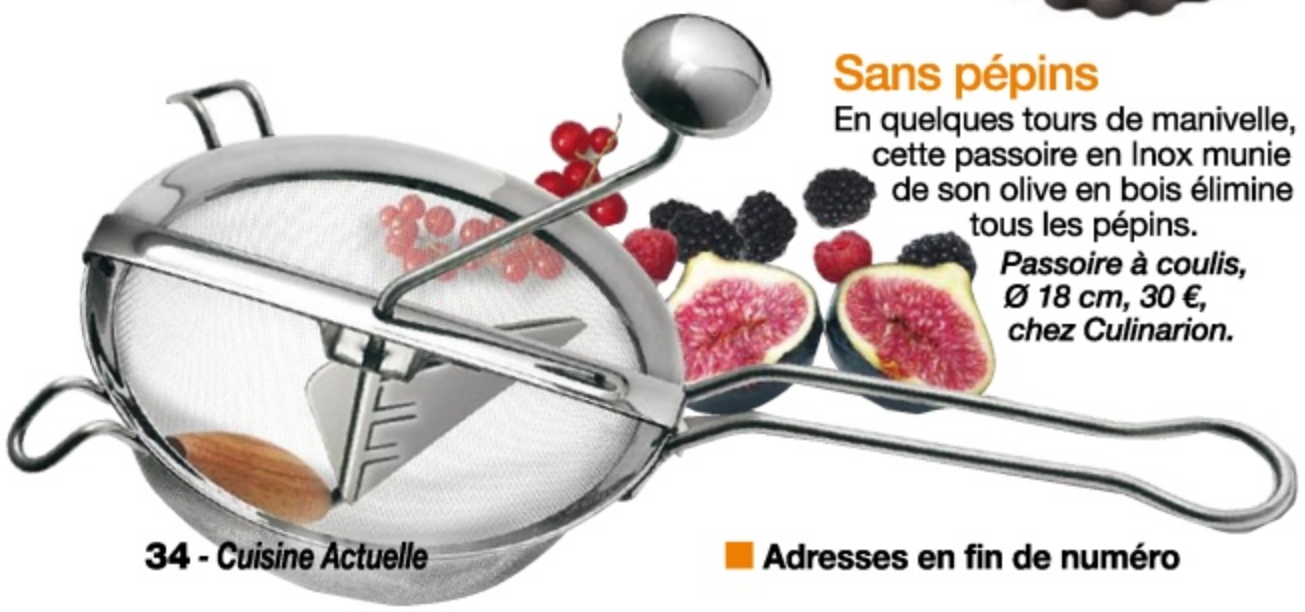
Après la cuisson, le fond bombé de ce moule crée un creux au centre du gâteau. Une fois démoulé, garnissez-le selon vos goûts.

Moule à tarte à fond inversé, Ø 28 cm, 8,50 €, Gobel, en magasins spécialisés.

Petit prix

Incontournable pour la chantilly maison, ce siphon prépare aussi des crèmes et des mousses à présenter dans des verrines.

Siphon avec trois embouts et une brosse, 500 ml, 19,90 €, dans les magasins E.Leclerc.



Sans pépins

En quelques tours de manivelle, cette passoire en Inox munie de son olive en bois élimine tous les pépins.

Passoire à coulis, Ø 18 cm, 30 €, chez Culinarion.

Réalisation : Marie Fiess

Adresses en fin de numéro

... carpaccios

Des tranches de viande ultrafines et des sauces pleines d'imagination.

1 BŒUF À LA DANOISE

MÉLANGEZ 3 cuil. à s. de Savora et 3 cuil. à s. de crème fraîche. Mélangez 2 poignées de chou blanc râpé avec 4 cl de vinaigre bouillant. Nappez de crème à la Savora. Disposez 350 g de carpaccio de bœuf sur des assiettes. Ajoutez le chou et parsemez d'aneth ciselé et d'1 jaune d'œuf dur écrasé.

➥ **Le + : placez la viande 1 h au congélateur avant de l'émincer. Glissez les lamelles dans un film et aplatissez-les au rouleau à pâtisserie.**

2 AUX OLIVES ET AU CITRON CONFIT

HACHEZ 4 cuil. à s. d'olives vertes dénoyautées. Détaillez en dés le zeste de 2 citrons confits au sel. Taillez en lamelles 350 g de viande à carpaccio (rond-de-gîte) et disposez-les sur des assiettes. Parsemez-les de hachis d'olives et de citron et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Poudrez légèrement de ras-el-hanout et de sel. Servez sans trop attendre.

➥ **Le + : servez avec une salade d'oranges relevée de poivre et d'huile d'olive.**

3 VERSION GRENOBLOISE

PELEZ à vif 1 citron. Débitez-le en quartiers, puis en dés. Coupez 3 cornichons en rondelles. Taillez en dés 3 tranches de pain de mie. Dorez-les à la poêle avec 5 cl d'huile. Tranchez finement 350 g de viande à carpaccio (rond-de-gîte), disposez sur des assiettes. Salez, poivrez. Complétez de la garniture et arrosez d'huile.

➥ **Le + : apportez plus de saveur en roulant les croûtons dans du persil haché.**

ON A CRAQUÉ

4 VEAU ET SAUCE PESTO

ÉCRASEZ 2 gousses d'ail pelées avec 1 poignée de feuilles de basilic. Ajoutez 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Détaillez 350 g de filet de veau en fines lamelles, étalez-les sur des assiettes de service et arrosez-les de sauce pesto. Parsemez de 2 tomates découpées en tout petits dés, puis décorez d'1 poignée de feuilles de roquette, de copeaux de parmesan et de câpres à queue.

➥ **Le + : parsemez de 3 cuillerées à soupe de pignons dorés dans une petite poêle sans matière grasse.**

5 FLEUR DE BŒUF AU POMÉLO

RINCEZ et équeutez 1 petit bouquet de fines herbes (ciboulette, persil et cerfeuil). Mixez finement avec 3 cuil. à s. d'huile d'olive et le jus d'1 citron. Pelez à vif 2 pomélos et prélevez les quartiers entre les membranes. Disposez-les en rosace sur des assiettes, en intercalant 350 g de filet de bœuf découpé en fines tranches. Arrosez de sauce aux herbes. Salez et poivrez. Servez frais.

➥ **Le + : accompagnez de gressins juste tiédis au four.**

6 BŒUF ET BETTERAVE

PRÉPAREZ une gelée instantanée en suivant les instructions du sachet. Versez dans un moule et réservez au réfrigérateur. Coupez 1 betterave cuite en fines rondelles. Émincez 350 g de rond-de-gîte. Alternez les tranches de viande et de betterave sur des assiettes. Salez, poivrez. Arrosez d'un filet d'huile et de jus de citron. Démoulez la gelée sur un plan de travail et découpez-la en dés. Parsemez-en les assiettes et servez sans attendre.

➥ **Le + : préparez la gelée en remplaçant une partie de l'eau par du madère.**

7 BŒUF ET CRUDITÉS

ALTERNEZ sur des assiettes des tranches de bœuf, des rondelles de tomates cocktail, d'œufs durs et de concombre non pelé. Mélangez 6 cuil. à s. de mayonnaise avec un trait de jus de citron, un peu de moutarde forte et 2 cuil. à soupe de fines herbes ciselées. Versez la sauce dans une poche à douille et répartissez-la autour des carpaccios. Servez vite.

➥ **Le + : découpez la viande aux dimensions des autres rondelles à l'emporte-pièce. Vous recyclerez les chutes dans une poêlée ou un wok.**

8 PETITS PAINS AU BŒUF

ÉMINCEZ 320 g de filet de bœuf en très fines lamelles. Salez et poivrez. Arrosez d'huile d'olive. Fendez 4 petits pains, puis badigeonnez-les généreusement de 2 cuil. à soupe de sauce tartare. Garnissez-les de feuilles de salade (laitue, batavia…), de 2 petites tomates et de 3 cornichons détaillés en fines rondelles. Ajoutez des lamelles de bœuf, puis dégustez sans attendre.

➥ **Le + : pilez un anchois à l'huile et mélangez-le bien avec un peu d'huile d'olive. Assaisonnez-en les lamelles de viande et servez aussitôt.**

Mes crêpes roulées

L'apéro-dîner, ce n'est pas que pour les grands. Les petits aussi vont picorer.

SANS GLUTEN

POUR 4 PERS.
PRÉPARATION : 10 MIN

Des amuse-bouches vraiment pour tous, sans gluten ni lactose.

1 Les crêpes

Dans un saladier, mélange 170 g de **farine de sarrasin** avec 5 g de **sel.** Ajoute en fouettant 35 cl d'eau froide puis 1 **œuf.** Laisse reposer 2 h au frais avant de faire cuire tes galettes.

2 La garniture

Tartine les galettes de **mayonnaise.** Garnis de **jambon blanc** (1 tranche par galette) et de **ciboulette** ciselée, puis roule serré.

3 La découpe

Avec un couteau bien aiguisé, découpe les galettes roulées en petits tronçons. Maintiens avec des piques.

5 idées avec de la pastèque

Soupe rose

◆ **PASSE** 300 g de pastèque épépinée au mixeur avec 50 g de fraises équeutées et 2 pêches en dés. Ajoute un peu de limonade pour lier.

Pastèque-shake

◆ **MIXE** 400 g de pastèque épépinée avec 4 boules de glace à la vanille, 4 glaçons et 1 petit berlingot de lait de coco. Sers vite dans un verre et régale-toi avec tes copains.

Carpaccio

◆ **DÉTAILLE** en fines tranches une part de pastèque. Ôte les pépins et répartis dessus des miettes de feta. Décore de feuilles de basilic et de pignons grillés. Pour finir, ajoute un petit filet de miel.

En sucettes

◆ **FAIS FONDRE** 100 g de chocolat blanc avec 3 cuil. à soupe de sirop de menthe verte. Pique des dés de pastèque sur des bâtonnets. Trempe à moitié dans le chocolat fondu et laisse bien refroidir.

Fruity pizza

◆ **DÉCOUPE** une tranche ronde de pastèque en gardant la peau. Enlève bien les pépins. Garnis de dés de fruits frais. Parsème de feuilles de menthe et de pépites de chocolat. Sers ta pizza en parts.

Tous les plaisirs sans gluten

Schär

Goûtez Schär. Le spécialiste du sans gluten. Vous allez redécouvrir les saveurs des pains que vous aimez, des pizzas croustillantes ou des gâteaux moelleux fabriqués avec les meilleurs ingrédients de la nature. Et vous verrez que vous pourrez manger sans gluten sans forcément renoncer à vous faire plaisir !
Découvrez toute la variété des plaisirs sans gluten Schär sur : www.schaer.com

DEPUIS 1922
N° 1* DU SANS GLUTEN EN EUROPE

* D'après les données Euromonitor 2014. Plus d'informations sur www.schaer.com/no1

Faites vos œufs...

Elle se relooke ! En forme de cubes ou roulée en escargot, l'omelette se picore à l'apéritif ou en pique-nique.

Version classique

Omelette au jambon et fines herbes

●○○ Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min

■ 6 œufs ■ 50 g de jambon coupé en dés ■ 15 cl de lait ou de crème liquide ■ 20 g de beurre ■ 2 cuil. à soupe d'herbes ciselées (ciboulette, persil plat, cerfeuil) ■ sel, poivre du moulin.

CASSEZ les œufs dans une jatte. Battez-les à la fourchette avec le lait, du sel et du poivre, jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Incorporez les herbes.
FAITES CHAUFFER le beurre dans une poêle à fond épais. Versez l'omelette et faites-la cuire en ramenant sans cesse les bords pris vers le centre à l'aide d'une spatule plate. Dès que tout est bien coagulé mais encore moelleux, parsemez de dés de jambon et cuisez encore quelques minutes sans remuer, pour bien faire dorer.
PLIEZ l'omelette en deux en vous aidant de la spatule, puis faites-la glisser sur un plat chaud. Servez sans attendre.

LA BONNE TAILLE Utilisez une poêle de 15 cm de diamètre pour 3 œufs, de 18 cm pour 5-6 œufs et de 24-25 cm pour 8 œufs.

Buffet chic

Omelette damier au four

●○○ Pour 6 personnes
Préparation : 10 min - Cuisson : 25 min

■ 12 œufs ■ 300 g de vert de blettes ■ 2 oignons blancs frais ■ 60 g de cheddar râpé ■ 30 g de parmesan râpé ■ 2 cuil. à c. de fécule de maïs ■ 1 cuil. à s. d'huile ■ muscade ■ sel, poivre.

CHAUFFEZ le four sur thermostat. 6 (180 °C). Faites revenir les oignons ciselés dans l'huile, sans faire colorer. Versez les blettes émincées, mélangez 3 min. Incorporez une pincée de muscade, le parmesan, du sel, du poivre.
BATTEZ 6 œufs avec 1 cuil. à café de fécule, du sel, du poivre. Mélangez avec la fondue de blettes et versez dans un moule beurré de 15 x 12 cm.
PRÉPAREZ une seconde omelette de la même manière que la précédente,

en omelette

Graphique

L'omelette fait le tour du monde

Nous, on apprécie notre omelette pliée et servie chaude. En Espagne, la tortilla se garnit de légumes, comme la frittata, sa cousine italienne. Au Mexique, elle est pimentée. En Amérique du Nord, elle se déguste plutôt au petit déjeuner. En Autriche, on la préfère sucrée. En Asie, le foo-young contient ce qu'on veut. Au Japon, roulé, sucré et salé, le tamagoyaki étonne. Bref, tout le monde a son omelette préférée !

Escargots d'omelette au saumon et à la roquette

●○○ **Pour 6 personnes**
Préparation : 10 min - Cuisson : 8 min - Réfrigération : 1 h

■ 4 œufs ■ 6 tranches de saumon fumé ■ 4 cuil. à soupe de crème ■ 4 cuil. à s. de feuilles de roquette équeutées et ciselées ■ 1 cuil. à soupe d'huile ■ sel, poivre moulu.

BATTEZ 2 œufs en omelette dans une jatte avec 2 cuil. à soupe de crème, du sel et du poivre. Incorporez la moitié de la roquette. Versez dans une poêle de 25 cm légèrement graissée, puis faites cuire à feu moyen sans remuer, jusqu'à ce que les œufs soient coagulés "en crêpe", mais sans dorer.
FAITES GLISSER l'omelette sur une planche à découper et recoupez-la en carré. Tapissez-la de 3 tranches de saumon fumé. Procédez de la même manière pour préparer une seconde omelette. Laissez-les refroidir.
DÉPOSEZ les omelettes sur un rectangle de film étirable. Roulez-les bien serrées en vous aidant du film. Réservez-les 1 h dans le réfrigérateur.
DÉBALLEZ les rouleaux et coupez-les en rondelles. Piquez un bâtonnet dans chaque bouchée et dégustez.

PRATIQUE On adore cet apéritif cuisiné qui se prépare à l'avance ! On peut aussi le proposer pour une entrée chic, sur une salade de roquette.

Version apéro

en ajoutant le cheddar râpé dans les œufs battus. Versez cette préparation dans un autre moule de même taille.
ENFOURNEZ les omelettes 15 min (elles doivent être prises et fermes). Patientez 2 min et démoulez-les sur du papier sulfurisé. Découpez-les en carrés et retournez-les sur un plat. Décorez éventuellement d'anchois, de dés de poivron, de morceaux de fromage… Dégustez chaud, tiède ou froid.

C'EST PRÊT L'omelette est cuite dès que la surface commence à dorer. Elle va dégonfler en refroidissant.

Tous les papiers se recyclent,
alors trions-les tous.

C'est tellement simple que même un homme peut le faire.

La presse écrite s'engage pour le recyclage
des papiers avec Ecofolio.

ecofolio

À Collioure, le clocher de l'église Notre-Dame-des-Anges, aux portes du pays catalan et du Languedoc-Roussillon, domine la mer.

Mer, montagne, vignobles… Ici, la nature est plurielle. Fruits, pélardons, coquillages… Remplissez votre panier et passez vite en cuisine.

Languedoc-Roussillon
trésors gourmands

Texte : Jean-Paul Frétillet. Photos : Jean-Daniel Sudres - Voyage Gourmand

Picholine et lucques sont les deux variétés d'olives de table très prisées dans la région.

Le pélardon, un fromage des Cévennes au lait cru de chèvre.

L'oignon de Toulouges, rouge, doux et catalan.

Comme la Provence voisine, le Languedoc-Roussillon est une vaste région, une mosaïque de terroirs et un pays de cocagne. Les gourmands font le grand écart entre le cassoulet de Castelnaudary et la gardianne de taureau de Camargue, entre l'aligot de Lozère et les moules farcies de l'étang de Thau, entre la brandade de morue de Nîmes et l'escargolade de Perpignan. Le dénominateur commun à ces cuisines, c'est la Méditerranée. La grande bleue inonde de son influence la variété des paysages de ce grand territoire jusqu'aux Cévennes, aux Causses, et même à la Montagne Noire, plus à l'ouest, du côté de Carcassonne.

Une telle variété de poissons assure une pêche miraculeuse

La Méditerranée, on l'admire depuis le port de Collioure, au pied des vignes de Banyuls, mais on la goûte pleinement dans les halles de Sète. Avant de plonger dans le grand bain, une escale chez Marcos Cianni s'impose pour déguster une tielle, petite tourte garnie de poulpes, de tomates et d'épices.
Sur les étals, les poissons ont l'œil vif. Loup, sole, thonine, thon, daurade, baudroie, maquereau, encornet… "Cessons de dire que la Méditerranée se vide, se fâche gentiment un vendeur de poissons sous la halle. La qualité revient. Jugez par vous-même !" À Béziers, Fabien Lefebvre, chef de l'Octopus (1 étoile au *Michelin*), explique les *(suite page 44)*

La poutargue, des poches d'œufs de poisson qui ont séché au soleil.

Les jolis petits fruits rouges du Roussillon.

L'huile d'olive de Nîmes (AOC), aux arômes d'ananas et de prune.

En forme de bobine, les petits pâtés de Pézenas.

Le jambon des montagnes catalanes, frotté au sel sec et séché plusieurs mois.

Les cerises de la vallée du Jaur, dans l'Hérault, sont sucrées à souhait.

Les coquillages de l'étang de Thau, au goût puissant.

Le taureau de Camargue, d'abord élevé pour le combat.

Les anchois de Collioure, dont les filets frais sont traités au sel pour garantir leur conservation.

L'un des raisins du rivesaltes, un vin doux naturel.

La daurade, souvent royale dans la Méditerranée.

Les aubergines et les tomates se glissent, avec le poivron, dans l'escalivade de légumes, une recette traditionnelle.

Les haricots du cassoulet de Castelnaudary - Les tellines et autres petits coquillages - La fameuse truffe noire.

L'ail, aromate de la cuisine catalane et languedocienne.

(suite de la page 41) choses différemment : “On trouve beaucoup d’espèces en Méditerranée. Lorsqu’on vient de l’Océan, on est surpris par l’abondance des soles. Et il y a des poissons moins connus comme le chinchard (que j’adore préparer cru), le sar, un cousin de la daurade ou encore le marbré”.
Pendant longtemps, les plus nobles poissons partaient pour les étals des marchés des grandes villes. Si bien que les Languedociens ont appris à magnifier les espèces les plus populaires (seiche, lotte, maquereau) dans des cuissons longues comme la bourride sétoise ou la bullinada, proche de la bouillabaisse.

Une région fière d’être le plus grand vignoble de France

Entre Montpellier et Perpignan, la Méditerranée est ourlée de lacs et d’étangs. Dans ces écosystèmes lagunaires où se mêlent eaux douces et salées, le plancton explose. Cette nourriture généreuse attire les anguilles migrant à l’entrée de l’hiver depuis la mer des Sargasses. Dans l’étang de Thau, ce garde-manger naturel nourrit l’élevage sur cordes des moules et des huîtres en eaux profondes. Les mollusques ne vivent pas au rythme des marées descendantes et montantes comme dans l’Atlantique. Ainsi, ils croissent plus vite et développent une chair au goût très iodé.

Voilà pourquoi Florent Tarbouriech, ostréiculteur à Marseillan, a inventé ce qu’il nomme “la marée solaire”. Quelques heures par jour, les cordes sont relevées grâce à l’énergie que fournissent des panneaux solaires. “Nous reproduisons donc le mouvement des marées, comme l’huître de l’Atlantique, à découvert. Elle forge son caractère et gagne en finesse.” L’huître de l’étang de Thau (que l’on dit aussi de Bouzigues) inspire à Fabien Lefebvre une recette qui célèbre la fraîcheur, avec une délicieuse soupe d’avocat et un sorbet citron.
La région ne manque pas de vins pour parfaire l’accord, comme ce côtes-du-roussillon blanc du domaine Danjou-Banessy (pur macabeu). Le Languedoc est le plus grand vignoble de France. Il s’enorgueillit du vin pétillant le plus ancien avec la blanquette de Limoux (n’en déplaise à Dom Pérignon) et la cote de ses vins rouges s’envole sur le marché international. Olivier Jullien, viticulteur sur les Terrasses du Larzac (nouvelle AOP languedocienne), savoure cette revanche : “Il y a trente ans, je devais déposer des prospectus sur les voitures des touristes, et les pizzerias du coin ne voulaient pas de mon vin, car elles le jugeaient trop expressif et trop puissant !” Entre les costières-de-nîmes et les banyuls capiteux, en passant par les corbières, les fitou et côtes-de-la-malepère, le buveur itinérant dans la région Languedoc-Roussillon n’est vraiment pas prêt d’assoiffer sa curiosité ! ■

Remerciements à destinationsuddefrance.com

Les asperges vertes à la douce amertume.

Trois produits à ne pas manquer

■ **Les asperges vertes de l’Hérault ou du Gard.** Chargées en chlorophylle, elles sont savoureuses avec un filet de loup de Méditerranée ou encore dans une quiche avec des pélardons.

■ **La soubressade** est une saucisse de porc catalane qui rappelle le chorizo. Parfumée au piment de Cayenne et à l’ail, on la tartine sur une tranche de pain grillée ou on l’utilise en aromate.

■ **Les nombreux vins rouges du Languedoc,** le corbières, le terrasses-du-larzac, le minervois ou le roussillon se caractérisent par leur puissance et leur expression aromatique. Ils les doivent à l’abondance de soleil et à tous les cépages racés comme la sirah, le carignan, le cinsault, le mourvèdre et le grenache.

La soubressade, charcuterie catalane.

Dégustation de banyuls et de vins de Collioure au Clos de Paulilles.

À cheval entre Languedoc et Provence, la Camargue est la terre du riz français. Il peut être blanc, noir ou rouge.

L’escargot petit-gris, en cargolade lorsqu’il est cuit au feu de bois.

Des figues bien mûres, à déguster sur l’arbre.

Opale ou délicate, la telline est un coquillage délicieux mais fragile. Elle se pêche et se mange le jour même.

Tout simple

Tellines à l'ail et au thym

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min - Trempage : 2 h - Cuisson : 7 min

- 1 kg de tellines
- 4 gousses d'ail
- 8 brins de thym
- 5 cl de vin blanc
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- poivre du moulin.

LAISSEZ TREMPER les tellines 2 h dans de l'eau froide, en changeant l'eau deux ou trois fois pour bien les dessabler.
HACHEZ l'ail. Mettez-le dans un grand saladier avec 4 cuillerées d'huile d'olive. Poivrez au moulin et mélangez bien.
ÉGOUTTEZ les tellines. Déposez-les dans une cocotte avec le thym, le vin et 1 cuil. d'huile. Faites-les ouvrir sur feu vif.
PLACEZ les tellines dans le saladier à l'aide d'une écumoire. Filtrez le jus de cuisson. Ajoutez-en la moitié dans le saladier. Mélangez encore et servez vite.

GRAINS DE SABLE Remuez les tellines à l'aide d'une grande cuillère plusieurs fois pendant qu'elles trempent dans l'eau froide. Cela aidera à bien les dessabler.

Les conseils de Fabien Lefebvre

L'Octopus, à Béziers (34)

■ **Pour bien dessabler les tellines,** je les fais tremper dans une eau salée à 37 g par litre. Je les laisse ainsi une demi-journée si elles sont remplies de sable.

■ **Je les fais cuire en deux temps.** D'abord, je les fais s'ouvrir pendant environ 1 min dans une poêle chaude avec de l'huile et du vin blanc. Ensuite, je les retire de la poêle et je les égoutte bien. Je fais revenir l'ail, le persil et le piment d'Espelette dans leur jus, puis je les reverse dans la poêle pour finir leur cuisson.

■ **Le goût des tellines est si subtil** qu'il ne faut pas forcer sur l'ajout des aromates…

Ce dessert a d'abord conquis toute l'Espagne puis, porté par les grands chefs et son joli petit ramequin en poterie, il a séduit le monde entier.

Crème catalane

●●○ **Pour 4 personnes**
Prépa : 15 min - Infusion : 20 min
Cuisson : 20 min - Repos : 6 h

■ 50 cl de lait entier ■ 4 jaunes d'œufs ■ 100 g de sucre ■ 30 g de fécule de maïs ■ 1 citron bio ■ 1/2 bâton de cannelle ■ 1 gousse de vanille ■ 80 g de cassonade.

PORTEZ à ébullition le lait avec la cannelle, la vanille fendue et grattée et le zeste du citron. Retirez du feu et laissez infuser 20 min.
FOUETTEZ les jaunes d'œufs avec le sucre et la fécule. Versez le lait dessus. Portez doucement à ébullition en remuant pour faire épaissir.
RÉPARTISSEZ la crème dans 4 ramequins. Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur pendant 6 h au minimum.
POUDREZ les crèmes de cassonade et caramélisez-les au chalumeau ou sous le gril.

CRAQUANT Pour un voile de cassonade bien croustillant, caramélisez deux fois les crèmes.

Pêche grillée et son aïoli

●●○ **Pour 4 personnes**
Prépa : 40 min - Marinade : 30 min
Cuisson : 15 min

■ 4 filets de rougets barbets ■ 4 médaillons de lotte (de 50 g chacun) ■ 4 belles crevettes ■ 8 pétoncles ■ 1/2 l de moules ■ 4 petits calamars nettoyés ■ 1 citron ■ 2 cuil. à soupe de persil plat ciselé ■ 10 cl d'huile d'olive.
Pour l'aïoli
■ 1/2 citron ■ 4 gousses d'ail ■ 1 jaune d'œuf ■ 25 cl d'huile d'olive ■ sel, poivre du moulin.

PRÉPAREZ l'aïoli : pressez l'ail dans un bol. Ajoutez le jaune d'œuf, salez un peu. Versez l'huile petit à petit en fouettant sans cesse. Poivrez et versez un filet de jus de citron.
RINCEZ les calamars, taillez les poches en deux dans la longueur. Nettoyez moules et pétoncles.
POSEZ les rougets, les crevettes, la lotte et les calamars dans un plat. Salez et poivrez. Arrosez d'huile et de jus de citron. Réservez 30 min.
CHAUFFEZ une plancha ou un gril. Cuisez-y les morceaux de lotte, de calamar et les crevettes 3 min de chaque côté. Déposez sur un plat, couvrez d'alu et gardez au chaud.
CUISEZ les rougets 1 min par face sur la plancha, puis faites-y ouvrir moules et pétoncles.
RÉPARTISSEZ la pêche sur des assiettes. Parsemez de persil et servez avec l'aïoli.

TOUT CHAUD Réservez le poisson au chaud sans l'assécher, dans le four réglé sur th. 3 (90 °C).

On disait autrefois que l'aïoli était le beurre de la Provence et la crème d'or du Languedoc. Il relève poissons, viandes froides… C'est la vedette du plat du même nom.

15 recettes sur cuisineactuelle.fr
Découvrez d'autres délicieuses spécialités gorgées de soleil de la région Languedoc-Roussillon sur http://tiny.cc/languedoc

Daube des gardians

●●● Pour 6 personnes
Prépa : 30 min - Marinade : 12 h
Cuisson : 3 h

■ 1,5 kg de paleron, de gîte ou de macreuse (de taureau de Camargue de préférence) ■ 2 carottes ■ 2 oignons ■ 3 gousses d'ail ■ 2 tomates ■ 1 navet ■ 1 bouquet garni ■ 1 écorce d'orange séchée ■ 1 l de vin rouge (corbières) ■ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ■ sel, poivre du moulin.

HACHEZ grossièrement les oignons et les gousses d'ail pelés. Tronçonnez les carottes en biseau. Coupez le navet et les tomates en dés. Détaillez la viande en morceaux de 80 g environ. Versez le tout dans une cocotte. Ajoutez le bouquet garni, l'écorce d'orange séchée et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Versez le vin rouge, couvrez et réservez pendant 12 h dans le réfrigérateur.
PRÉCHAUFFEZ le four à th. 5-6 (160 °C). Placez la cocotte de daube sur feu vif et portez à ébullition, puis glissez-la 3 h dans le four. Servez très chaud, directement dans la cocotte.

BIEN TENDRE Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau chaude en milieu de cuisson pour que la viande soit toujours recouverte de liquide.

Le taureau de Camargue bénéficie d'une AOP (Appellation d'origine protégée), garantie de son origine et d'une alimentation naturelle. C'est une viande au goût prononcé et peu grasse.

Calamars farcis

●●● Pour 4 personnes - Prépa : 50 min - Cuisson : 35 min

■ 24 petits calamars (chipirons) ■ 1 oignon rouge ■ 2 gousses d'ail ■ 120 g de pulpe de tomate en boîte ■ 120 g de mie de pain ■ 2 filets d'anchois à l'huile ■ 12 cl de lait ■ 20 cl de vin blanc sec ■ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ■ 1 cuil. à s. de persil haché ■ sel, poivre du moulin.

LAISSEZ TREMPER le pain dans le lait. Retirez la tête et les tentacules des calamars, videz l'intérieur des poches. Lavez-les et retirez les petites peaux. Taillez les tentacules en petits morceaux. Hachez la moitié de l'oignon et émincez le reste.
CHAUFFEZ 1 cuillerée d'huile dans une cocotte. Faites-y revenir 3 min l'oignon haché et les tentacules. Ajoutez la pulpe de tomate et cuisez 5 min sur feu doux. Versez dans un saladier et laissez refroidir.
AJOUTEZ la mie de pain pressée, l'ail, les anchois hachés et le persil. Salez et poivrez. Garnissez-en les poches des calamars et fermez avec des petites piques en bois.
FAITES REVENIR les calamars à la cocotte avec le reste d'huile. Ajoutez l'oignon émincé, salez, poivrez. Versez le vin et portez à ébullition. Couvrez, cuisez 20 min à frémissements.

LE TRUC Remplissez les calamars de farce jusqu'à 1 cm du bord. Pas davantage, car ils se rétractent à la cuisson et pourraient éclater.

CARNET D'ADRESSES GOURMAND

Le malfoutu du baroudeur

Ce saucisson a beau être tordu, il n'en est pas moins succulent et précieux pour les randonneurs gourmands. C'est l'œuvre de la famille Aninat qui aligne sur ses étals des charcuteries avec un grand C : jambon cru de 20 mois séché au vent des montagnes, boudin noir Galabar, pâté en croûte et bougnette à se damner.

■ *Charcuterie Cabrié, 13 av. Marcellin Albert, 34600 Hérépian, tél. 04 67 95 14 95. Et au marché de Béziers tous les mercredis soir et les samedis matin.*

La patate de mer

Sur le banc de Séverine et Julie, les coquillages sont tous pêchés dans la Méditerranée : les patates de mer (variété d'oursins très iodés à l'aspect d'une pomme de terre cabossée), les tellines de Valras, les moules de cordes, les palourdes et les huîtres de Bouzigues affinées en bassin pour tempérer leur ardeur iodée.

■ *Les Temps de Gaston, 60 avenue du 22-août 1944, 34500 Béziers, tél. 04 67 28 82 50.*

Les petits pâtés de Pézenas

En forme de petite bobine sans fil, cette douceur sucrée-salée est un petit pâté en croûte. Il est garni de viande d'agneau et aromatisé à la cassonade et au citron. Dans la ville de Molière, quelques artisans entretiennent la tradition de cette petite gourmandise à déguster tiède ou froide.

■ *Le Petit Scapin, 15 avenue Camille Guérin, 34120 Pézenas, tél. 04 67 98 92 47.*

Le navet noir de Pardailhan

Tous ceux qui détestent l'amertume et la saveur soufrée du navet changeront d'opinion en goûtant celui de Pardailhan ! Cette variété qui a été sauvée de l'oubli ressemble à s'y méprendre à un gros radis noir, mais n'est que douceur en bouche. Ce légume de terroir est sur le chemin de l'AOP (Appellation d'origine protégée).

■ *Le Domaine du Sacré-Cœur, avenue de Saint-Chinian, 34360 Assignan, tél. 04 67 38 17 97.*

La rosée des Pyrénées

Le veau de la liberté ! Dans les montagnes catalanes ou les Pyrénées-Orientales, les vaches montent en estive à la belle saison, suivies par leurs petits. Nourris de lait et d'herbes d'altitude, les veaux profitent de la façon la plus naturelle. Dans l'assiette, cette viande très colorée, produite par une quarantaine d'éleveurs, nous fait apprécier de nouveau le veau.

■ *Boucherie-charcuterie Nou, 5 place d'Armes, 66230 Prats-de-Mollo-la-Preste, tél. 04 68 39 76 39.*

L'oignon doux des Cévennes

C'est l'oignon au long cours. Il se conserve jusqu'au mois d'avril sans perdre son éclat et la douceur qui le caractérise. Il est fondant et d'un goût très sucré. Dans cette petite coopérative, il est vendu à côté d'autres produits du terroir cévenol : pommes de terre, pommes et châtaignes.

■ *SCA Origine Cévennes, route de Valleraugue, 30570 Saint-André-de-Majencoules, tél. 04 67 82 50 84.*

Les perles de la Guinelle

Ces petites sphères gélifiées renferment du vinaigre de banyuls. Elles explosent en bouche avec une salade de fruits, par exemple. Il y a aussi le vinaigre "solide" à trancher ou à râper. Cette vinaigrerie artisanale ne manque ni d'idées ni de bon crus (vinaigres de vieux banyuls rouge ou blanc ou de muscat très parfumés).

■ *La Guinelle, Hameau de Cosprons, 66660 Port-Vendres, tél. 04 68 98 01 76.*

Le carthagène

C'est l'apéritif oublié du Languedoc-Roussillon, encore populaire localement. Chaque vigneron a sa recette. Il mélange du moût de raisins frais (grenache, mourvèdre, sirah…) avec beaucoup d'alcool et laisse vieillir en fûts de chêne ou dans des bonbonnes en verre. Des notes de fruits confits expressives caractérisent le carthagène.

■ *Domaine de Haut-Gléon, 11360 Durban, tél. 04 68 48 85 95.*

L'olive lucques

Cette olive en forme de croissant de lune est une des spécialités du Languedoc. Dans ce moulin en coopérative, elle est traitée "au naturel" pour la table. Ce "diamant vert" charnu est également pressé en huile avec d'autres variétés comme la picholine et l'aglandau.

■ *L'Oulibo, Hameau de Cabezac, 11120 Bize-Minervois, tél. 04 68 41 95 84.*

Le riz de l'étang de Marseillette

Originaire de l'Aude, ce riz est moins connu que celui de Camargue. Laurent Malis le cultive sur un ancien étang aux portes de Carcassonne, entre Corbières et Minervois. Rond ou long, ce petit grain ne manque pas de folie !

■ *Domaine Saint-Gabriel, 11800 Marseillette, tél. 04 68 79 22 72.*

Le Languedoc-Roussillon d'un clic

Anchois de Collioure au sel, soupes de poissons de roche et rouille sétoise. *anchoisdesclaux.com*

Confits salés, tapenade, ail, huiles d'olive parfumées, vins, confitures… *maisondusud.com*

Charcuteries catalanes (notamment la soubressade), saucissons… *maison-pare.com*

Rivesaltes, vins doux naturels, grenats ou ambrés au domaine Cazes. *cazes-rivesaltes.com*

Cassoulet de Castelnaudary et délicieuses recettes du Moulin d'Arius. *gastronomie-enligne.info*

Goût et saveur, c'est le Bœuf d'Ecosse et l'Agneau d'Ecosse

Des étendues sauvages, des pâturages authentiques, un air pur, des eaux claires et la passion de la qualité, cela se retrouve dans le Boeuf d'Ecosse et l'Agneau d'Ecosse.

Vous reconnaitrez le Boeuf d'Ecosse et l'Agneau d'Ecosse à sa cocarde bleue incluant le logo IGP (Indication Géographique Protégée). Le programme IGP est une initiative européenne assurant l'authenticité d'un produit traditionnel de qualité d'excellence, à caractère unique et propre à un terroir. C'est votre garantie de qualité et d'origine.

Campagne financée avec l'aide de l'Union européenne.

www.viandedecosse.com
Office des Viandes d'Ecosse : 02.28.07.28.00
Rejoignez-nous sur Goût et Saveur d'Ecosse

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. **www.mangerbouger.fr**

Le bonheur est dans le panier

On troque la table de la salle à manger pour un plaid étalé sur l'herbe. Et on déguste, heureux, salade, petits pains et muffins.

Cosy

On s'installe mi-soleil, mi-ombre, avec quelques coussins sur un grand plaid à carreaux pour éviter les insectes. Pique-nique grand confort en perspective !

Cocktail à la centrifugeuse

Jus de melon d'eau au basilic

●○○ Pour 4 personnes
Préparation : 15 min

■ 1 melon à chair blanche ou verte ■ 1 orange ■ 1/2 citron vert ■ 8 feuilles de basilic ■ 1 brin de thym.

ÉGRENEZ le melon, puis coupez la chair en morceaux. Déposez-les dans le panier d'une centrifugeuse et extrayez le jus. Laissez-le reposer pendant 10 min, puis retirez la mousse. Ajoutez le jus filtré de l'orange et du citron vert.
VERSEZ le jus en bouteilles et insérez par le goulot les feuilles de basilic coupées en deux et le brin de thym. Réservez au frais et transportez dans une glacière.

LE BON MELON Le melon canari, à peau jaune, possède une chair très parfumée et sucrée. Le melon galia, à peau verte et craquelée, est très rafraîchissant.

Petits pains végétariens à la crème d'artichaut

●○○ Pour 4 personnes - Préparation : 15 min

■ 1 petit bocal de fonds d'artichauts à l'huile ■ 1 grosse tomate ■ 1 poignée de roquette ■ 1/2 gousse d'ail ■ 1/2 citron ■ 1 boule de mozzarella ■ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ■ 4 petits pains aux graines ■ sel, poivre.

ÉGOUTTEZ les fonds d'artichauts. Mixez-les finement avec l'huile, l'ail pressé, un filet de jus de citron, du sel et du poivre.
FENDEZ les petits pains en deux et creusez un peu la mie. Garnissez-les de fines tranches de tomate et de mozzarella, de roquette et de crème d'artichaut. Nouez-les en croix avec du fil de cuisine, pressez-les légèrement et enveloppez-les serrés dans du film étirable. Gardez dans une glacière jusqu'au moment du service.

ÇA NE TIENT QU'À UN FIL La ficelle de coton bicolore ou *baker's twine* (ficelle de boulanger) était utilisée à l'origine par les boulangers américains. C'est l'accessoire tendance des ouvrages créatifs (en GMS ou dans les magasins spécialisés).

Les salades en balade

Pour qu'elles ne souffrent pas du transport, prévoyez des boîtes en plastique juste assez grandes pour les contenir. Commencez par les remplir avec les ingrédients les plus lourds et préparez la sauce à part, dans une petite bouteille en plastique. Un peu acides, les assaisonnements ont en effet toujours tendance à "cuire" les crudités et à les rendre bien moins appétissantes.

Salade de pommes de terre au poulet, sauce au thon

●○○ **Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min**

■ 2 blancs de poulet ■ 1 boîte de thon à l'huile (200 g) ■ 1 filet d'anchois à l'huile ■ 600 g de pommes de terre à chair ferme ■ 1 oignon nouveau ■ 1 citron ■ 4 brins de persil ■ 1 cuil. à soupe d'huile ■ 1 cuil. à soupe bombée de câpres ■ sel, poivre.

FAITES CUIRE les pommes de terre environ 25 min à l'eau bouillante salée. Faites dorer les blancs de poulet salés et poivrés 10 min dans une poêle huilée.
PELEZ les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Placez-les directement avec le poulet émincé dans un saladier muni d'un couvercle hermétique.
MIXEZ au robot le thon avec la moitié de son huile, un trait de jus de citron et le filet d'anchois. Ajoutez l'oignon finement émincé, le persil effeuillé et les câpres. Mixez grossièrement. Poivrez. Versez cette sauce sur la salade et mélangez délicatement.

À BONNE TEMPÉRATURE **Laissez complètement refroidir les pommes de terre après cuisson : elles s'éplucheront beaucoup plus facilement et vous pourrez les découper en rondelles sans qu'elles se brisent.**

Abonnez-vous en ligne à Cuisine Actuelle et profitez de 10 % de réduction grâce au code promo CGFAP www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Muffins aux agrumes

●○○ **Pour 12 muffins - Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min**

■ **250 g de farine** ■ **1/2 sachet de levure chimique** ■ **125 g de sucre** ■ **175 g de chocolat noir** ■ **40 g de poudre de cacao** ■ **100 g de beurre** ■ **5 cl de crème liquide** ■ **1 œuf** ■ **75 g d'écorces d'orange confites** ■ **1 citron vert.**

HACHEZ grossièrement le chocolat. Faites-le fondre sur feu très doux avec le beurre. Rassemblez la farine, le sucre, le cacao et la levure chimique dans un saladier.

BATTEZ l'œuf avec la crème liquide. Versez cette préparation dans le saladier de farine et ajoutez le chocolat fondu. Mélangez doucement et brièvement. Incorporez le zeste râpé du citron vert et les écorces d'orange confites taillées en tout petits dés.

TAPISSEZ 2 plaques à muffins de caissettes en papier plissé. Remplissez-les aux deux tiers de pâte. Faites cuire les muffins 25 min dans le four préchauffé sur th. 6 (180 °C).

PLUS MOELLEUX **Faites bien refroidir les muffins avant de les envelopper avec un film alimentaire : ils resteront ainsi bien fondants pendant 48 h.**

Et on boit quoi ?

Des bulles espagnoles, fines, fraîches et légères (seulement 11,5°), avec une finale franche et vive : ce vin blanc sec aux arômes de fleurs blanches et d'agrumes se sert très froid ou… sur des glaçons !

Mia, Frais et Croquant, Freixenet, 5 €, dans les grandes surfaces.

Le gaspacho

Les recettes de ces soupes froides sont toutes parfumées et désaltérantes, mais elles affichent des compositions distinctes. À lire avant de servir.

Coup de cœur

ALVALLE
Gastronomique

Ce gaspacho espagnol (avec un "z" comme là-bas), le plus ancien sur le marché et celui qui nous a fait découvrir ce délice andalou, continue de rester N° 1. Des légumes frais (93 %) mixés à souhait laissent exploser leurs saveurs avec puissance et équilibre.

Le ⊕ : un format réduit idéal pour deux.
Le ⊖ : rien à redire, même son prix est justifié.
2,20 € les 50 cl, en grandes surfaces.

PICARD
Nomade

Une portion individuelle à décongeler 10 min au micro-ondes ou à laisser 12 h au frais. Fluide, elle désaltère bien, comme un bon jus de tomate marié à du poivron et réveillé d'une touche légère de citron et de piment. Une recette fine, facile à digérer.

Le ⊕ : très peu salé.
Le ⊖ : emballage peu attirant.
1,95 € les 210 g, chez Picard surgelés.

MARGUERITE DE TURENNE
Insolite

D'un beau rouge lumineux, ce gaspacho mêle pastèque (56 %), tomate (33 %), oignon et poivron dans un cocktail velouté. Assez déroutantes, ses notes fruitées-salées bien prononcées trouvent vite leurs adeptes – ceux qui aiment le melon adorent –, mais aussi leurs réfractaires.

Le ⊕ : très chic avec des billes de pastèque glacées.
Le ⊖ : son prix.
5,50 € les 50 cl, en épiceries fines.

CASINO
Dépannage

Avec ses 70 % de légumes, cette recette bien tomatée (à base de jus concentré) est cuisinée à l'huile de tournesol (agrémentée d'une larme symbolique de 0,7 % d'huile d'olive). La saveur, agréable mais sans surprise, gagne à être enrichie de quelques dés de concombre ou de copeaux de parmesan.

Le ⊕ : son tout petit prix.
Le ⊖ : sa note pimentée assez persistante.
0,76 € le litre, dans les enseignes Casino.

CRÉALINE
Décevant

Les ingrédients (tomate, concombre et poivron) y sont tous, mais ce produit s'approche plus d'une bonne soupe glacée aux tomates cuisinées que d'un gaspacho méditerranéen. Très fluide, il demande à être épaissi. Dommage car on aimait bien sa richesse en légumes (83 %) sans additifs ni conservateurs.

Le ⊕ : saveur douce consensuelle.
Le ⊖ : texture trop aqueuse.
2,55 € les 50 cl, en grandes surfaces.

EDERKI
Affirmé

D'abord, c'est la bonne odeur des tomates mûres qui séduit, vite relayée par celle des poivrons et des autres légumes, le tout dans une texture moulinée, non lisse. De longue conservation, ce gaspacho n'a rien à envier à ceux issus du rayon frais. Un excellent produit de dépannage.

Le ⊕ : priorité aux légumes de France.
Le ⊖ : saveur de poivron assez présente.
3,60 € les 480 g, chez Monoprix.

Réalisation : Catherine Lamontagne

Julie Andrieu
Chroniqueuse culinaire

“ On peut encore étonner les Français avec du fromage. ”

Retrouvez la recette de Grillis de Julie Andrieu sur **www.salakis.fr**

« Je voyage tout le temps une fourchette à la main, j'ai visité à plusieurs reprises le bassin méditerranéen. Et j'ai un souvenir très gourmand de ces fromages de brebis grillés consommés en plat avec des légumes. J'ai longtemps cherché à retrouver ces saveurs en France et je suis ravie que Salakis ait créé Grillis, **une recette inspirée de ce mets méditerranéen.**

Grillis a un goût unique, c'est un vrai voyage pour les papilles. Je le grille quelques minutes à la poêle ou au barbecue, et je décline à l'envi les accompagnements. »

Fromage à griller **Grillis de Salakis**
Succès garantiss

Société des Caves – RCS Rodez 925 480 030

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Bouchées

Crackers betterave et pomme granny

●○○ Pour 4 personnes
Préparation : 5 min
Sans cuisson

■ **MIXEZ** 120 g de betterave cuite avec 3 cuil. à soupe de crème fraîche et 1 cuil. à café de raifort. Salez et poivrez. Tartinez cette préparation sur des crackers.

■ **DISPOSEZ** quelques bâtonnets de pomme granny sur le dessus puis dégustez sans attendre.

C'EST BEAU Ajoutez quelques petites feuilles de menthe pour une touche de fraîcheur.

Crackers à la crème de gorgonzola et aux poires fondantes

●○○ Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Sans cuisson

■ **ÉCRASEZ** 100 g de gorgonzola et mélangez-le avec 2 cuil. à soupe de mascarpone. Lavez 1 poire et coupez-la en lamelles.

■ **RÉPARTISSEZ** la crème de gorgonzola sur des crackers, puis ajoutez les lamelles de poire. Parsemez de noix concassées, poivrez et dégustez.

C'EST MIEUX Torréfiez les cerneaux de noix 1 min à sec dans une poêle pour relever leur goût.

Crackers à la crème de poivron et au maïs croquant

●○○ Pour 4 personnes - Préparation : 5 min - Sans cuisson

■ **MIXEZ** 100 g de poivrons grillés à l'huile avec 2 cuil. à soupe de crème épaisse. Répartissez sur des crackers. Déposez quelques grains de maïs en boîte égouttés et parsemez de vert d'oignons nouveaux ciselé. Salez et poivrez. Servez sans attendre.

C'EST PRATIQUE Utilisez des crèmes de poivron en bocal pour les apéros improvisés.

Crackers de la mer au concombre

●○○ Pour 6 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min

■ **PLONGEZ** 2 pavés de colin 10 min dans de l'eau bouillante salée. Écrasez 2 cuil. à soupe de fromage frais dans un bol, à l'aide d'une fourchette. Salez, poivrez et arrosez du jus d'1 citron. Ajoutez-y le poisson égoutté et effeuillé. Coupez 1 petit concombre en bâtonnets. Répartissez la préparation au poisson sur des crackers, déposez les bâtonnets de concombre et des graines germées, puis servez.

C'EST MALIN Remplacez la préparation par de la brandade de morue en pot toute prête, à dénicher au rayon traiteur.

minute

Osez les mariages sucrés et salés, le piquant ou l'exotisme, et dégustez ces crackers garnis à l'apéritif.

Crackers mexicains

●○○ Pour 6 personnes - Préparation : 10 min - Sans cuisson

■ **ÉCRASEZ** la chair de 2 petits avocats bien mûrs avec le jus d'1/2 citron, 5 cl de crème et quelques gouttes de Tabasco. Ajoutez 1 échalote émincée, du sel et du poivre. Répartissez la crème d'avocat sur des crackers. Garnissez de tranches de tomates cerises et parsemez de coriandre ciselée.

C'EST PARFUMÉ Ajoutez une pincée de curry pour obtenir une crème d'avocat qui donnera à vos crackers une touche encore plus exotique.

Petits farcis et compagnie

Avec leur farce – à base de viande ou de volaille –, ces grands classiques de la cuisine provençale possèdent de la rondeur, réveillée par la puissance des herbes et des épices. Pour accompagner ces saveurs, il faut un vin, rouge ou rosé, avec de la structure et de la matière tout en restant frais. On opte pour un cru ni lourd ni boisé.
Les appellations conseillées : bandol, tavel, côtes-de-provence, côtes-du-roussillon, luberon, côtes-du-rhône.

Accord classique

Pour un dîner raffiné, un rosé de Bandol bio, auquel une majorité de mourvèdre donne un caractère bien marqué, beaucoup d'élégance et des arômes de fruits rouges et d'agrumes. À servir en carafe, pour qu'il puisse s'aérer, sur un assortiment de légumes farcis à la volaille et aux herbes.
Bandol rosé 2014, La Bégude, 16,50 €, départ cave et cavistes.

Accord coup de cœur

Un rouge de copains né dans les côtes du Rhône : robe d'un rouge profond, nez de fruits noirs mûrs et d'épices et bouche gourmande à la finale poivrée. On le marie à des courgettes farcies à l'agneau.
Côtes-du-rhône 2013, Grandes Serres, 6,60 €, départ cave et cavistes, dont Le Repaire de Bacchus.

Que boire avec... les légumes d'été

Poivrons, tomates et aubergines colorent gaiement nos assiettes : il leur faut des vins chargés de soleil et de fraîcheur.

Terrine de poivrons au fromage frais (recette p. 21).

Tians et gratins

Le fromage, l'œuf et la chapelure gratinée donnent une belle rondeur aux légumes d'été et atténuent les notes acidulées et végétales. Un vin rafraîchissant s'impose sur ces plats chauds, rouge ou rosé mais toujours fin, fruité et avec une finale sur la vivacité. À déguster frais, même s'il est rouge.
Les appellations conseillées : clairet ou bordeaux rosé, bergerac, côte-roannaise, beaujolais, gamay de Touraine, coteaux-du-vendômois ou encore minervois rosé.

Accord classique

Un bordeaux rosé très bien structuré, au nez de fruits rouges et de fleurs blanches, avec une bouche franche et vive, à la finale épicée. À marier à un tian de courgettes, aubergines et tomates ou à des tomates provençales.
Bordeaux 2014, La Grive Rose by Chantegrive, 8 €, cavistes.

Accord coup de cœur

Un beaujolais-villages bien expressif, délicat et fruité mais très structuré, avec un nez de fruits rouges et une belle finale fraîche. Il sera au mieux avec un gratin d'aubergines à la tomate, une moussaka ou encore un tian de courgettes et ses escalopes de veau.
Beaujolais-villages 2014, Combe aux Jacques, Louis Jadot, 9,10 €, départ cave et cavistes.

Adresses en fin de numéro

Compotées

Ratatouille et piperade associent plusieurs légumes d'été avec, pour base, poivrons et tomates, des saveurs acidulées assez puissantes, voire épicées. Pour leur faire face et jouer aussi avec la viande ou le poisson qu'ils accompagnent, le vin rouge ou rosé doit être intense et apporter, lui aussi, des notes fruitées, poivrées, et une finale fraîche pour refaire la bouche.
Les appellations conseillées : côtes-du-rhône, crozes-hermitage, côtes-de-provence, côtes-du-roussillon, rosé de Navarre, costières-de-nîmes.

Accord classique

Voici un rosé puissant, au nez de fruits rouges marqué par la fraise et à la bouche ample et fraîche, finissant sur les agrumes et le poivre. Parfait sur un thon piperade.
IGP collines rhodaniennes 2014, Yrisé, cave de Tain, env. 4 € en GMS (Auchan, Leclerc…).

Accord coup de cœur

Ce vin rouge australien, sous une robe grenat, offre un nez de fruits rouges et une bouche équilibrée, généreuse et fraîche. À proposer avec côtes d'agneau et ratatouille.
Seventy Six 2012, Shiraz Cabernet, Koonunga Hill, Penfolds, 13,50 €, chez Nicolas.

Légumes grillés à l'huile d'olive

Comme ils se dégustent froids, ils s'accordent avec un vin tout en fraîcheur et en légèreté. La préférence se porte sur un vin suffisamment intense pour faire face au gras de l'huile d'olive et aux saveurs végétales des légumes. Blanc ou rosé, il doit savoir jouer sur le fruité et la vivacité.
Les appellations conseillées : corse, côtes-de-provence, savoie, alsace, coteaux-du-giennois, sancerre, menetou-salon, valençay.

Accord classique

Un rosé corse, léger en alcool (11 °) et fruité, souple et charnu, tiré du sciaccarellu, un cépage local aromatique et vif avec des notes de fruits rouges et une finale poivrée. En accord avec des poivrons rouges ou verts et des rougets aux légumes grillés.
IGP corse rosé, Sciaccarellu, Domaine Terra Vecchia, 5,65 € en GMS (Casino, Match…).

Accord coup de cœur

Un blanc croquant et tout en fraîcheur, aux arômes de fleurs blanches, avec des notes minérales et une finale acidulée intense et gourmande. À déguster avec courgettes et tomates grillées, tapenade et anchoïade.
Coteaux-du-giennois 2014, Les Beaux Jours, É. Balland, 10,60 €, départ cave et cavistes.

Réalisation : Elisabeth de Meurville

prismaSHOP.fr
Le kiosque officiel de vos magazines préférés

Les meilleures offres d'abonnement sont sur :
www.prismashop.fr

10% de réduction supplémentaire avec le code promo : PMSAP

+ Une sélection de produits à petits prix dans notre espace shopping !

En un clin d'œil, on prépare un bon repas avec des idées futées et des produits du quotidien.

Le dîner

Photos : Laurent Rouvrais. Stylisme : Judith Clavel

PRÉPA 5 MINUTES

CUISSON 30 MINUTES

Tian de légumes provençal

●○○ **Pour 4 personnes**

■ 1 kg de légumes surgelés pour ratatouille ■ 4 gousses d'ail à l'huile ■ 1 cuil. à soupe de cassonade ■ 10 cl d'huile d'olive ■ 1 feuille de laurier ■ herbes de Provence ■ sel, poivre moulu.

HUILEZ un plat à gratin en terre. Égouttez et émincez l'ail. Disposez les légumes congelés dans le plat en alternant les couleurs et en posant les tranches debout, bien serrées les unes contre les autres.
GLISSEZ des herbes et la feuille de laurier entre les légumes. Salez, poivrez et parsemez d'ail. Arrosez d'huile et saupoudrez de cassonade. Couvrez d'un film et faites cuire 15 min au micro-ondes à 850 W.
RETIREZ le film et réglez le four sur position gril. Faites cuire 15 min pour bien faire dorer, puis servez sans attendre.

LE TRUC À la fin de la cuisson, tous les légumes doivent être bien confits et dorés. Si ce n'est pas le cas, faites-les cuire encore un peu.

est servi

PRÉPA 10 MINUTES

CUISSON 15 MINUTES

Dinde sauce tonnato

●○○ Pour 4 personnes

4 blancs de dinde ■ 1 boîte de thon au naturel ■ 3 anchois en boîte ■ 2 cuil. à soupe de câpres à queue ■ 6 cuil. à soupe de mayonnaise ■ 1 cube de bouillon de légumes ■ 1 cuil. à café de vinaigre blanc.

DILUEZ le cube de bouillon avec 1,5 l d'eau dans une sauteuse et portez à frémissements. Faites-y pocher les blancs de dinde 15 min. Laissez refroidir dans le bouillon.
MIXEZ la mayonnaise avec le thon et les anchois bien égouttés, puis avec le vinaigre blanc.
DÉCOUPEZ les blancs de dinde en lamelles fines et obliques. Déposez-les sur un plat, puis nappez-les de sauce tonnato. Ajoutez les câpres. Décorez éventuellement de feuilles de basilic. Réservez dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

LA SAUCE En général, cette spécialité italienne se sert avec du veau, mais elle se décline aussi avec un reste de volaille ou de poisson froid.

PRÉPA 10 MINUTES

CUISSON 2 MINUTES

TURBINAGE 15 MINUTES

Glace à la mangue, coulis yaourt

●○○ Pour 4 personnes

500 g de mangues surgelées ■ 2 yaourts grecs ■ 125 g de sucre ■ 22,5 cl d'eau Vichy Célestins ■ quelques gouttes d'huile essentielle ou d'arôme de citron.

LAISSEZ un peu décongeler les mangues et mixez-les.
PORTEZ à ébullition l'eau de Vichy et le sucre, puis versez sur les mangues. Passez la préparation à travers une passoire fine et faites prendre 15 min en sorbetière.
BATTEZ les yaourts avec l'huile essentielle. Façonnez des boules de glace et déposez-les dans des coupelles. Nappez-les de coulis au yaourt parfumé et servez sans attendre.

AU PARFUM Vérifiez toujours que l'huile essentielle que vous avez choisie (magasins bio, pharmacies) est destinée à la cuisine. Respectez bien les précautions d'emploi et le dosage.

PRÉPA 10 MINUTES

CUISSON 2 MINUTES

Caprice truffé et petite salade

●○○ Pour 4 personnes

■ 4 mini Caprice des Dieux ■ 1 boîte de brisures de truffe noire ■ 3 poignées de mélange roquette/mesclun ■ 4 cuil. à soupe de chutney de mangue ■ 2 cuil. à s. d'huile ■ 1 cuil. à s. de vinaigre de cidre ■ sel, poivre.

COUPEZ les Caprice en trois morceaux, dans l'épaisseur. Égouttez les brisures de truffe (réservez un peu de leur jus). Répartissez-les sur les Caprice, refermez et faites cuire 1 à 2 min dans le four à micro-ondes.

MÉLANGEZ l'huile avec le vinaigre, le jus de truffe, du sel et du poivre. Assaisonnez-en le mélange roquette/mesclun.

DÉPOSEZ un peu de salade sur les assiettes. Ajoutez les Caprice et une quenelle de chutney de mangue.

LA TRUFFE Achetez une toute petite boîte de brisures ou remplacez-la par des cèpes à l'huile ou des morilles en bocal finement hachés.

PRÉPA 15 MINUTES

CUISSON 10 MINUTES

Burgers de veau aux poivrons

●○○ Pour 4 personnes

■ 4 steaks de veau haché ■ 4 petits pains individuels ■ 1 bocal de poivrons grillés ■ 1 poignée de salade verte (laitue, batavia) ■ 4 cuil. à soupe de sauce tartare ■ 1 cuil. à soupe d'huile ■ sel, poivre du moulin.

COUPEZ les petits pains en deux et faites-les griller. Salez et poivrez les steaks.

CHAUFFEZ l'huile dans une grande poêle. Déposez-y les steaks et faites-les cuire en les gardant un peu rosés à cœur.

LA VIANDE On aime le veau tendre, mais également le poulet ou la dinde hachés, qui feront des burgers très originaux.

TARTINEZ les demi-pains de sauce tartare. Ajoutez quelques feuilles de salade, du poivron égoutté et un steak. Déposez encore un peu de salade. Refermez à l'aide d'une pique en bois et servez vite, avec des frites au four.

du lait de coco

POUR 4 PERS.

Une nage bien parfumée et tout en générosité.

1 PIÑA COLADA

Mélangez 1,5 l de jus d'ananas frais, 12 cl de rhum blanc, 8 cl de rhum ambré, 20 cl de lait de coco. Secouez bien puis réservez au réfrigérateur jusqu'au service.

➥ **Décorez chaque verre avec des cerises confites et une petite tranche d'ananas.**

2 WOK DE LÉGUMES

Faites rissoler à l'huile 4 oignons fanes partagés en quatre, avec leur vert, 2 poivrons rouges émincés et 4 petites courgettes coupées en rondelles. Cuisez 10 min en mélangeant. Versez 15 cl de lait de coco et laissez mijoter encore 10 min. Ajoutez les feuilles de 2 brins d'estragon.

➥ **En version express, prenez des légumes pour wok surgelés et cuisez-les environ 8 min.**

3 BOULETTES DE POULET

Mixez 400 g de poulet cru découpé en dés avec 1 œuf, 2 gousses d'ail et 1 échalote hachés, 80 g de riz cuit, 10 cl de lait de coco et une pointe de pâte de curry rouge. Façonnez 16 boulettes et faites-les cuire 15 min à la poêle dans de l'huile. Servez parsemé d'1 cuil. à soupe de coriandre ciselée.

➥ **La pâte de curry rouge est en vente dans les magasins exotiques. À défaut, vous pouvez ajouter un peu de piment à la pâte de curry de Madras.**

5 SAUTÉ DE PORC AU CURRY

Saisissez 450 g de porc coupé en cubes (échine, épaule) dans 20 g de beurre. Égouttez. À leur place, dorez 2 oignons et 2 gousses d'ail mixés avec 4 cuil. à café de curry. Ajoutez 1 pomme et 2 tomates mixées. Laissez mijoter 10 min, puis ajoutez le porc, 40 cl de lait de coco et le jus de 2 citrons verts. Faites cuire encore 30 min.

➥ **Accompagnez de riz ou de purée de patates douces.**

6 RIZ THAÏ

Faites bouillir 40 cl de lait. Ajoutez 150 g de riz thaï ébouillanté préalablement 3 min et égoutté, et 4 cuil. à soupe de kumquats au sirop hachés. Cuisez à découvert 25-30 min à tout petit feu. Ajoutez 70 g de sucre et 20 cl lait de coco à mi-cuisson. Servez froid.

➥ **Plus exotique en nappant le riz de coulis passion décongelé.**

7 PERLES COCO

Portez à ébullition 40 cl de lait de coco et 30 g de sucre. Versez sur 40 g de perles du Japon (au rayon sucre/farine) et faites épaissir 5 min. Ajoutez 3 cuil. à soupe de sirop de fraise. Versez dans 4 verres et laissez refroidir 4 h. Garnissez de framboises fraîches.

➥ **Les perles de tapioca sont préparées avec de la farine de manioc. Si nécessaire, utilisez du tapioca ordinaire.**

La vraie bonne idée

4 CABILLAUD PANÉ SAUCE À L'AIL

Faites cuire à petits bouillons 20 cl de coco avec 6 gousses d'ail pelées et 2 cuil. à café de curcuma pendant 15 min. Farinez 4 pavés de cabillaud, passez-les dans de l'œuf battu, puis dans de la chapelure. Poêlez-les 6 min par face. Servez accompagné du lait de coco à l'ail, mixé avec 3 pincées de zeste de citron vert bio.

➥ **Cuisez les pavés à l'huile, le beurre aime moins la chaleur.**

Notre coup de cœur

8 SOUPE DE CREVETTES

Dorez à l'huile 2 oignons et 2 gousses d'ail émincés. Ajoutez 60 cl de bouillon de volaille, 60 cl de lait de coco et 2 cuil. à soupe de citronnelle hachée. Laissez cuire 10 min à frémissements. Ajoutez 250 g de crevettes décortiquées, 50 g de vermicelles de riz réhydratés pendant 10 min et 2 cuil. à soupe de fines herbes. Poursuivez la cuisson encore 3-4 min.

➥ **Ajoutez quelques dés de mangue ou d'ananas pour une petite touche sucrée-salée.**

9 SMOOTHIE EXOTIQUE

Mixez 1 banane épluchée et détaillée en morceaux avec 100 g de mangue pelée, 25 cl de lait de coco, 25 cl de jus d'orange, 150 g de sorbet aux fruits de la passion et 2 sachets de sucre vanillé. Pour servir, répartissez le smoothie dans 4 verres et saupoudrez d'un peu de cannelle moulue.

➥ **Pour les grands, ajoutez un trait de rhum, de vodka ou de gin, selon vos préférences.**

10 FLANS CRÉMEUX

Hachez finement 2 rondelles d'ananas. Répartissez-les dans 4 ramequins beurrés. Fouettez 2 œufs et 1 jaune avec 60 g de sucre en poudre, puis incorporez 40 cl de lait de coco. Versez dans les ramequins. Placez dans un bain-marie et enfournez pour 45 min à th. 5 (150 °C).

➥ **Une recette facile, à refaire avec vos fruits préférés, qu'ils soient exotiques ou pas.**

1 Comment se nomme la personne qui cultive les noix ?

- **A** Un noisetier.
- **B** Un nuciculteur.
- **C** Un juglanculteur.

2 Que veut dire “avoir un cœur d’artichaut” ?

- **A** Tomber facilement amoureux.
- **B** Être difficile à séduire.
- **C** Se laisser facilement embobiner.

3 En Belgique, que désigne une mitraillette ?

- **A** Un sandwich que l’on qualifie d’américain en France : une demi-baguette, de la viande, des frites et une sauce.
- **B** Un repas qui n’en finit pas, composé de plats à répétition.
- **C** Une recette vraiment copieuse et grasse, qui va “flinguer” la digestion.

4 Cette année, le pâté Hénaff a quelque chose à fêter. Oui, mais quoi exactement ?

- **A** Le lancement d’un pâté totalement végétarien, qui imite à la perfection la saveur de la recette originale.
- **B** Un nouvel emballage à rayures détonnant, dessiné par le couturier Jean-Paul Gaultier, qui a fait de la marinière sa marque de fabrique.
- **C** Son anniversaire, car la célèbre boîte bleue a déjà 100 printemps !

Le saviez-vous ?

Testez votre culture gastronomique avec ce quiz aussi amusant qu’instructif. À vous de jouer, les gourmands !

5 Le (ou lesquels) de ces ingrédients n’entre pas dans la véritable salade niçoise ?

- **A** La pomme de terre.
- **B** Les haricots verts.
- **C** Le concombre.

6 Qu’ajoute-t-on dans une tasse de café pour obtenir une “noisette” ?

- **A** Du sucre roux.
- **B** Du lait.
- **C** Du cognac.

7 Quel animal sauvage original est encore utilisé dans la fabrication de pâtés artisanaux ?

- **A** Le renard.
- **B** La loutre.
- **C** Le ragondin.

8 Pour préparer facilement des œufs pochés, il faut mettre dans l’eau…

- **A** Du sel.
- **B** Du vinaigre.
- **C** De l’aspirine.

Réponses

1B ; 2A ; 3A ; 4C ; 5ABC ; 6B ; 7C ; 8B.

Réalisation : Valérie Bestel

Christian **ETCHEBEST**

Gilles **GOUJON**

Sandrine **QUETIER**

Yannick **DELPECH**

MasterChef

VOUS ALLEZ VOUS RÉGALER

TOUS LES JEUDIS

20:55

TF1

PARTAGEONS DES ONDES POSITIVES

La bouillabaisse de Marseille

La soupe de poissons de l'été n'est pas si compliquée à cuisiner, et vos invités ne sont pas près de l'oublier.

Conviviale

Photos : Bruno Marielle
Stylisme : Vanessa Gault

LE CHOIX
On mélange les poissons ! De roche : murène, queue de congre, galinette ; à chair ferme : rouget-grondin, rascasse, lotte ; et tendre : vive, saint-pierre, rouget-barbet, car c'est leur variété qui compte.

LE PROCÉDÉ
Demandez au poissonnier de vider les poissons par les ouïes et de les retirer. Gardez les petits spécimens entiers et détaillez les autres en tronçons assez gros : ils se déferont moins à la cuisson.

LA CUISSON
Le mot bouillabaisse vient du provençal "bouillabaisso", une contraction de bouillir et baisser. C'est un mode de cuisson plus qu'une recette codifiée, pour une soupe liée et des poissons fermes.

LA ROUILLE
Elle tire son nom de sa couleur. La mie de pain peut être remplacée par une petite pomme de terre cuite dans la soupe. On peut ajouter 2 foies pochés de rascasse aux ingrédients.

LE VIN
Un cassis blanc, né au-dessus des Calanques qui ajoutent des notes iodées et minérales à ses jolis arômes d'agrumes, de fleurs blanches et romarin qui vont si bien à la bouillabaisse.

●○○ **Pour 8 personnes**
Préparation : 45 min - Cuisson : 45 min

Le bouillon :
- 1 kg de poissons de roche nettoyés
- 10 favouilles ou étrilles
- 4 tomates
- 1 blanc de poireau
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet garni (fenouil, laurier, vert de poireau, persil, écorce d'orange)
- 5 cuil. à s. d'huile d'olive
- 1 dose de safran
- gros sel marin, poivre.

La garniture :
- 2 kg de poissons à chair ferme
- 1,5 kg de poissons à chair tendre
- 15 cl d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1/2 baguette rassise
- 1 pot de rouille.

"Comment moderniser ma bouillabaisse ?"

La réponse de notre expert, Meilleur Ouvrier de France, Philippe Gobet

Évadez-vous et osez le mode fusion ! Ajoutez des cubes de tofu nature ou légèrement fumé et des algues wakamé (en boutiques asiatiques), des herbes (coriandre, céleri, ciboulette) ou une touche croquante avec des chips de légumes (carotte, betterave).

PRÉPARATION

1 Le bouillon : dans un faitout, faites fondre les oignons et le poireau émincés 5 min avec l'huile. Ajoutez les poissons en tronçons, les crabes, les tomates concassées, l'ail écrasé et le bouquet garni. Poursuivez la cuisson encore 15 min. Ajoutez 4 l d'eau bouillante, salez et poivrez. Laissez mijoter 30 min.

2 Placez le safran dans 1 louche de bouillon chaud. Taillez la baguette en rondelles épaisses et mettez-les à sécher dans le four. Frottez-les avec 1 gousse d'ail. Nettoyez tous les poissons de la garniture.

3 Ôtez le bouquet garni et filtrez le bouillon en écrasant les ingrédients avec le dos d'une louche pour extraire les sucs. Ajoutez 15 cl d'huile, le safran et son bouillon. Portez à ébullition.

4 Plongez-y les poissons entiers, en commençant par ceux à chair ferme. Faites-les cuire à feu vif 8 min, avant d'ajouter les poissons à chair tendre. Poursuivez la cuisson à gros bouillons pendant 7 min.

5 Pour servir, disposez les poissons sur un grand plat chaud. Arrosez-les d'une louche de bouillon. Versez le reste de bouillon filtré dans une soupière. Étalez de la rouille sur les rondelles de baguette grillées. Versez le reste en saucière.

LA ROUILLE Pour faire une rouille maison, pilez 1/2 tranche de **pain de mie** mouillée de bouillon dans un mortier, avec 3 **gousses d'ail,** 1 **piment** haché et un peu de **gros sel.** Montez en mayonnaise avec 5 cuil. à soupe d'**huile d'olive.** Détendez d'un peu de bouillon.

Les questions à se poser avant de choisir

■ **Pour quel usage ?** Sa raison d'être : réduire des aliments en purée, bouillie, soupe, smoothie… L'avantage : pas de transvasement ni de lavage de bol systématique. Selon la taille de la tête de mixage, le type de lames, les accessoires associés, le pied mixeur se transforme en outil multifonction : il émulsionne une sauce, monte une mayonnaise, bat des œufs en neige, hache les échalotes…

■ **Remplace-t-il un robot ?** Non, mais si vos besoins sont limités (fouetter, mouliner, mixer, émulsionner, voire râper), un appareil bien accessoirisé peut tout à fait suffire pour des quantités moyennes. Avec l'avantage de la rapidité (montage simple, moins de vaisselle qu'avec un robot). Toutefois la puissance du mixeur n'est pas celle d'un robot. De plus, il faut le soutenir, maintenir la pression du bouton de marche et ne pas dépasser 3 ou 4 min en continu.

■ **Sur quels critères faire la différence ?**

- La taille de la tête de mixage : pour des soupes, des purées de légumes…, une large tête à grandes lames est plus efficace. Pour hacher des condiments, préparer de petites quantités, des sauces, dans un récipient étroit, préférez une petite tête.
- La forme de la tête de mixage : trop haute et conique, elle se bourre d'aliments, ce qui peut freiner l'efficacité. Trop évasée et échancrée, elle provoque des éclaboussures. Choisissez-la assez plate (pour que ses orifices restent toujours plongés) et à ouvertures étroites pour piéger les morceaux sans éclabousser.
- Les matériaux : un pied en Inox garantit l'hygiène, la résistance à la chaleur et aux manipulations.
- Les lames : le nombre et la disposition des tranchants (multidirection, décalage vertical) influencent la vitesse et l'efficacité. Il s'agit d'attaquer les fibres par différents axes. Certains modèles ont des embouts munis de lames différentes pour des fonctions spécifiques (courtes lames en étoile pour des sauces, pales en plastique pour les purées, fil torsadé pour émulsionner…).
- Les accessoires : le manche peut aussi s'emboîter sur un fouet, un pied presse-purée, un bol hachoir, un bol mélangeur à disques éminceurs…

Mixeurs à

Aussi indispensable qu'un épluche-légumes, le

Le plus complet

Braun

Ce mixeur est un véritable "robot à main" puisqu'il peut, grâce aux accessoires inclus, fouetter, râper, émincer, émulsionner, réaliser des purées, trancher, couper en julienne ou en frites (disque spécial) et même pétrir de la pâte (disque à pales). Si cela ne suffit pas, deux bols en polycarbonate sont en option : un blender de 1,2 l (35 €) et un hachoir de 500 ml (25 €). Surprenant au début, le gros bouton agit comme une pédale de vitesse : plus on appuie fort, plus la puissance augmente, et inversement.
MQ 787 Multiquick Pâtisserie Plus, 750 W, vitesse progressive jusqu'à 13300 tr/min, mini hachoir de 350 ml, bol multifonction de 1,5 l avec couteau hachoir, disque à frites, disques à râper fin et gros, crochet pétrin, presse-purée, fouet Inox, gobelet doseur de 600 ml, H 39,6 x Ø 5,7 cm, 160 €.

Le plus design

Russell Hobbs

Cet anneau bleu qui contraste sur le corps noir indique la vitesse 1, destinée aux soupes. Il change de couleur quand on accélère : violet pour les smoothies, vert pour les purées, rouge pour les préparations très consistantes ou volumineuses. Au-delà du spectacle, ce mixeur se veut résistant avec ses lames à revêtement Titanium. Il est vendu seul avec un bol, ou enrichi d'un fouet et d'un bol hachoir (+ 20 €). Et sa garantie est étendue à 3 ans en inscrivant le produit sur le site de la marque.
Illumina 20210-56, 700 W, 4 vitesses + turbo, 2 lames, bol 1 l avec base se transformant en couvercle, H 40 x Ø 6,5 cm, 40 €.

Le plus véloce

Riviera & Bar

Sans esbroufe ni surpoids, ce mixeur se présente dans son plus simple appareil, aucun accessoire superflu ne venant l'encombrer. Il accomplit ainsi son unique mission en adaptant sa vitesse à la consistance du substrat, au moyen de deux boutons dédiés –moyen et très rapide– rétro-éclairés. Bien conçue, la forme de sa tête de mixage ne retient pas les morceaux et n'éclabousse pas.
Studio PR 111A, 750 W, 11000 tr/min et 15000 tr/min, cordon spiralé extensible jusqu'à 1,5 m, H 39 x Ø 6,5 cm, 50 €.

Le plus basique

Philips

Un manche, un pied métallique et un bol de bonne hauteur, il n'en faut pas davantage pour réussir les soupes, les milk-shakes et tous les cocktails du monde. C'est l'un des plus simples des onze mixeurs plongeants de Philips : une seule vitesse, un bouton unique et un diamètre adapté aux petites mains. Les modèles plus sophistiqués s'adjoignant une batterie de bols, fouet et presse-purée en sus.
Daily Collection HR1604/00, 550 W, tête ProMix conique triangulaire à 2 lames en Inox, système de déverrouillage à double pression latérale, H 40 x Ø 5,2 cm, 30 €.

■ **Adresses en fin de numéro**

grande vitesse

mixeur plongeant est le petit robot des quotidiens pressés.

Le plus robuste

Bosch

Hormis sa poignée antidérapante Soft-Touch, le corps et l'axe mélangeur de ce puissant mixeur sont en Inox. Il se distingue aussi par son solide cordon extensible (spiralé) qui étend le rayon d'action à 2,5 m. Multifonction, ce modèle inclut pas mal de pièces : un bol robot de 2 l avec couteau Inox, 4 inserts (à râper fin et épais et à émincer fin et épais), une pale pétrin, des lames spéciales glace pilée, un mini hachoir et un fouet avec son gobelet doseur.
MaxoMixx MSM 88190, 800 W, 12 vitesses + turbo, pied à 4 lames, accessoires lavables au lave-vaisselle, H 40,2 x Ø 6,3 cm, 140 €.

Le plus polyvalent

Lagrange

Malin, il est doté d'un anneau permettant de le suspendre. Il suffit alors de le décrocher et d'étirer son cordon spiralé pour plonger dans la soupière. Sa tête à 4 lames est conçue pour ne pas éclabousser (avec des trous ovales). L'appareil existe en deux versions – celle à 120 € ayant davantage de fonctions (un bol robot avec couteau métallique, un couteau plastique pétrin et 3 lames : éminceur, râpe fine et râpe épaisse). Mais le modèle de base inclut l'irremplaçable presse-purée.
Mix Pro, 800 W, base moteur avec habillage Inox, variateur de vitesse + touche max, fouet métallique, presse-purée Inox, verre doseur 800 ml avec couvercle, H 42,4 x Ø 5,6 cm, 80 €.

Le plus malin

Moulinex

La mayonnaise est son fort. Pour la faire monter en 10 secondes, il utilise un tube spécial, clipsé à la place du pied, qui augmente le flux d'air dans la préparation. Cela rend faciles toutes les sauces émulsionnées, plusieurs recettes étant d'ailleurs suggérées dans un livret joint. Quant au pied Inox, ses 4 grandes lames (2 droites et 2 incurvées) s'avèrent très efficaces sans générer d'éclaboussures. Les gobelets inclus permettent de faire les bons dosages, mais également de nettoyer rapidement le pied avec du liquide vaisselle (même si l'ensemble des accessoires passent au lave-vaisselle).
InfinyForce Mayonnaise Success DD862110, 700 W, 20 vitesses + pulse, pied Inox démontable, bol doseur 800 ml, accessoire mayonnaise et gobelet, H 40 x Ø 6,9 cm, 60 €.

Le plus baroudeur

KitchenAid

Un cocktail sur la plage ? Avec ce modèle sans fil, c'est possible. Il s'embarque avec ses accessoires dans une mallette et s'offre le luxe de deux axes de mixage, l'un de 20 et l'autre de 33 cm (pour des récipients plus ou moins hauts). On peut y fixer 3 têtes interchangeables (lame en S, mousseur-batteur, petite lame en étoile), toutes protégées par un capuchon amovible afin de ne pas rayer les récipients.
Artisan 5KHB3581ECA, 180 W, batterie lithium-ion 12 V rechargeable, 5 vitesses de 6100 à 11000 tr/min, fouet, mini hachoir 600 ml, pichet gradué 1 l à couvercle anti-éclaboussures. H 48,2 x L 5,7 x P 6,3 cm, garantie 3 ans, 300 €.

Réalisation : Laurence Zombek

Un pique-nique

On s'offre une dînette décontractée au jardin. Vaisselle jaune poussin, tissus fleuris et jolis rubans ensoleillent la table.

Habillez la vaisselle

Osez jouer les stylistes ! La bouteille de limonade est recyclée en carafe à eau mais porte un joli nœud papillon, pour une présentation très smart. Le gobelet en carton se drape dans un tissu vichy très frais. Le chemin de table est confectionné dans un tissu Liberty of London, tandis que les couverts s'ornent de ravissants rubans colorés. Une tenue impeccable, légère, joyeuse et toujours élégante.

Festives Pas de goûter enjoué sans ces pailles en papier jaune et blanc aux motifs géométriques hypnotiques. *L 30 cm, 5 € le lot de 25, sur le site Miss Étoile.*

Graphique Ce gobelet en carton s'habille de petits fanions jaune poussin. Idéal pour animer la table de jardin. *H 9,5 cm, 4,50 € les 8, Bianca and Family.*

Tout en simplicité Un verre à pied aux lignes pures. *Bahamas, 60 cl, 8,40 €, Côté Table.*

Ensoleillée Une assiette plate en faïence, au bel effet coloré de jaune traité en dégradé. Coup de soleil sur la table assuré ! *Ø 27 cm, 1,95 €, E. Leclerc.*

Bucolique Un set de serviettes de table en tissu coton Liberty of London, irrésistible avec son imprimé intemporel de fleurs pastel. *Betsy, 27 x 33 cm, 29 € le set de 4, Lab.*

Mariez les genres sans retenue

Un pique-nique, d'accord, mais à table ! C'est la belle idée de ce déjeuner, un savant mélange des genres, à la fois décontracté et sophistiqué. Ok pour une dînette, à condition d'être bien installé devant une table, le dos soutenu confortablement par le dosseret d'une chaise. Quant à la vaisselle, si elle est en plastique ou en carton, pas d'hésitation, elle peut se mélanger avec de vrais verres à pied racés, ou des assiettes en faïence, belles et brillantes.

so chic !

Illuminez de touches vives

Misez sur des couleurs qui mettent joliment en valeur le jaune éclatant. Associé aux roses, aux verts ou aux gris, ce coloris poussin éclaire de son énergie singulière la table. Ajoutez des bouquets de fleurs pour donner encore plus de pétillant à ce pique-nique en optant pour des tonalités vitaminées comme ici avec des roses fuchsia, rouges et… jaunes évidemment.

Jouez la surprise

Semez sur la table de quoi étonner les convives : un kit pour le pique-nique dans un sac en papier kraft avec couverts, petits pains et chocolats pour le café, des piques en bois signalant aux amateurs les sandwichs végétariens, le sel et le poivre dans des pochettes surprises, des marque-places en forme d'Esquimau. Autant de trouvailles qui devraient égayer encore davantage le déjeuner.

Artistiques Inspirées, ces fourchettes en bois, acrylique et Inox déclinent toute la palette du peintre. Plus de méprise possible !
Aquarelle, L 22 cm, 13,90 € pièce, Sabre.

Emballant Un sachet cadeau en papier kraft dans lequel glisser une surprise ou une douceur à déguster.
H 12,5 cm, 3,95 € les 6, sur le site Zoé Confetti.

Gourmande Une assiette en carton qui renouvelle le genre. Jolie et élégante, elle a tout bon.
Love Cake, Ø 23 cm, 6,25 € le lot de 8, Miss Étoile.

Rétro Les anciennes bouteilles de limonade ont inspiré cette bouteille en verre, revue dans une teinte anthracite. Un flacon bien adapté aux orangeades.
Cont. 1 l, 3,35 €, E. Leclerc.

Réalisation : Fanny Dalbera

Adresses en fin de numéro

...de la rédaction

ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE

BROCHETTES GOÛTEUSES

On sait que, pour éviter qu'elles brûlent, les brochettes en bois doivent tremper dans l'eau 15 min avant d'y enfiler les aliments. Mais on ne pense pas toujours à remplacer l'eau par un alcool, du vin, de la bière, du thé... qui transmettront leurs arômes à la viande, au poisson ou aux légumes lors de la cuisson.

VITE FAIT, BIEN FAIT !

Les petits pois frais au micro-ondes

Après avoir passé du temps à les écosser, on peut gagner du temps à la cuisson sans perdre en saveur. Il suffit de placer les petits pois dans une assiette avec un peu de sel et d'eau, de les filmer puis de les cuire environ 1 min dans le micro-ondes à pleine puissance. Ils seront alors parfaitement al dente. Ce type de cuisson donne aussi de très bons résultats avec les pavés et les filets de poisson : dans ce cas, on respecte un temps de repos équivalent au temps de cuisson avant d'enlever le film.

...et du chef Alain

Sensible aux beaux produits, le chef imagine sa cuisine au gré des saisons.

Parce que son père y travaillait, Alain a passé son enfance dans les halles de Rungis. Son parcours l'a mené dans les cuisines de l'Élysée, puis dans celles de deux établissements parisiens, Faugeron et Lapérouse. Désormais aux fourneaux de Juste le Zinc (Paris 8e), il propose une cuisine de marché dont la carte varie au jour le jour, selon ses achats.

ON DÉTOURNE

ESSAYEZ LA CHOUCROUTE DE PAPAYE VERTE

Riche en fibres et en vitamine C, la papaye s'apprécie en dessert mais aussi sous la forme d'une choucroute savoureuse et digeste. On choisit de belles papayes vertes, on les épluche et on les épépine avant de les râper en longs filaments, qu'on laisse tremper 2 h dans de l'eau légèrement salée pour ôter l'amertume. Une fois cuite, cette choucroute accompagne charcuterie ou produits de la mer.

Hacquard

LA SAISON DES AMANDES FRAÎCHES

En juillet, je prépare des gaspachos blancs avec du lait d'amande, fait maison ou du commerce, de la mie de pain, de l'ail, du lait et des amandes fraîches. C'est vraiment délicieux si l'on ajoute deux petites langoustines rôties et une fleur de capucine pour relever.

LA MARINADE, J'Y CROIS

Je pense que les viandes doivent passer au moins une dizaine d'heures à macérer pour qu'elles donnent toute leur mesure. Avec le bœuf, taillé en morceaux assez épais de façon à pouvoir les cuire saignants, j'aime bien associer une huile neutre, de la coriandre, de l'ail des ours, du paprika, du romarin, voire une pointe de curry… Avec le porc c'est plutôt de l'huile d'olive, de la sauce soja, du cumin, du fenouil, de l'anis en grains… et du jus d'ananas, qui va attendrir les chairs. Pour un rôti de porc, l'idéal est même de piquer la viande à l'aide d'une seringue de jus d'ananas deux jours avant la cuisson. La viande sera vraiment tendre et douce. Quant aux poissons, je les associe au ras-el-hanout, un mélange d'épices d'Afrique du Nord très parfumé.

DES HUILES FRUITÉES

Une des salades que j'apprécie vraiment en été, c'est un simple mesclun agrémenté de quelques langoustines ou gambas rôties, assaisonné avec une huile d'olive à l'orange. C'est simple à préparer, il suffit de placer les zestes râpés d'une orange non traitée dans une bouteille et de couvrir d'huile d'olive : elle prend quasi instantanément l'arôme de l'orange. Sur le même principe, on peut parfumer l'huile d'olive avec de la vanille grattée pour accompagner un carpaccio de poisson, ou avec des zestes de citron pour agrémenter une glace à la fraise.

JE FAIS JUSTE SAISIR LES CRUSTACÉS

Je préfère les langoustines ou les gambas pas trop cuites, presque translucides à cœur. Pour cela, j'ai une technique de cuisson particulière : je chauffe fortement une poêle à vide, puis je la retire du feu et j'ajoute aussitôt de l'huile d'olive avant d'y saisir les crustacés décortiqués. Je finis ensuite la cuisson brièvement à feu doux.

UNE NUIT POUR UN AGNEAU CONFIT

Que ce soit un gigot, une épaule ou un carré, on peut confire la viande d'agneau sans s'en occuper ! Le soir, on commence par colorer la pièce dans une cocotte tandis que le four préchauffe fortement. On ajoute une bonne garniture aromatique et on place la viande au four, sans couvercle. Environ un quart d'heure plus tard, on couvre, on éteint le four, on le ferme et on s'en va ! Le lendemain matin, la viande sera bien confite. Si on la souhaite un peu plus croustillante, il suffit de ne pas couvrir la cocotte. Pour réchauffer la viande, on a le choix entre micro-ondes et bain-marie. Pour ma part, je l'émiette ensuite à la main avant de la mélanger à un caviar d'aubergine bien relevé et de la servir en "charlotte" dans un moule chemisé au piment d'Espelette.

LES SARDINES COMME JE LES AIME

Si on les laisse mariner une nuit dans du jus de citron vert, elles peuvent se manger crues car les arêtes sont alors suffisamment ramollies. J'aime aussi les "snacker" brièvement à la poêle ou à la plancha. En filets, on peut les rouler autour d'une farce végétale (pousses d'épinards, oignons, blettes, pignons…), les piquer, ajouter un peu de chapelure et les passer au gril bien chaud.

DES BOUILLONS MAISON À TOUT-VA

Je récupère et j'utilise les carcasses de poulets ou les arêtes et têtes des poissons pour réaliser des bouillons. Je les fais mijoter avec divers aromates. Un bouillon de poulet aux herbes est idéal pour mouiller un risotto. Quant aux bouillons de poisson, je m'en sers pour faire des bases de sauces ou de soupes ou bien pour pocher des filets.

LES BÊTISES DE LA TARTE

Avec des abricots bien mûrs, j'adore faire des tartes. Je commence par la pâte brisée, dans laquelle j'ajoute une goutte d'huile essentielle de bergamote avant de la précuire quelques minutes. Avec les fruits les plus mûrs, je prépare une petite compote peu sucrée que j'étale sur la pâte avant de la recouvrir d'une belle rosace d'abricots coupés très finement. Je décore enfin avec un caramel de cheveux d'ange aromatisé à la bergamote. Mais on peut faire encore plus simple et tout aussi parfumé en écrasant des bêtises de Cambrai avant de les parsemer sur la tarte.

SEMOULE ET CHANTILLY, MA PETITE NOSTALGIE

C'est un dessert au parfum d'enfance, peu courant et très facile à faire. Il suffit de faire cuire de la semoule avec du lait, du sucre, de la vanille et un peu de fleur d'oranger, puis d'y incorporer une chantilly non sucrée. Avec quelques framboises c'est un véritable régal !

Réalisation : Philippe Roumégoux

C'EST TENDANCE

Les cocktails au concombre

Aussi pauvre en calories que riche en eau, le concombre se retrouve de plus en plus dans les cocktails, avec ou sans alcool, auxquels il apporte une touche originale et rafraîchissante. On peut l'employer sous forme de jus mixé, en tranches décoratives ou en sirop – proposé notamment par Monin ou Giffard. Côté alcool, le concombre se marie bien avec la vodka, le gin et le rhum, et il peut alors s'avérer intéressant de givrer le bord des verres avec un peu de sel.

Adresses en fin de numéro

Ici, les restaurants honorent le fameux régime crétois.

Le goût de la Crète

Riche en herbes sauvages, en légumes et en saveurs ensoleillées, le régime crétois met le corps et l'esprit en forme olympique.

C'est toujours mieux là-bas

Le yaourt au miel. Si les Crétois boivent peu de lait, leur consommation de laitages est l'une des plus élevées au monde. Un yaourt de brebis, arrosé de miel de thym et parsemé d'amandes, de raisins secs et de noix augure que la journée sera belle. Épais et très onctueux, légèrement acidulé, il est à lui seul une palette gustative.

Ouzo ou raki crétois vous sont servis en apéritif ou digestif.

La french touch

La *kakavia* est une soupe de poissons que les pêcheurs préparent sur leur bateau. À la fin de la cuisson, ils ajoutent un peu d'eau de mer pour la saler. Les poissons et les légumes se dégustent seuls. Très citronné, le bouillon est présenté à part. Et on propose le tout avec des croûtons recouverts de rouille.

Ce qui nous fait craquer

Les oranges : dans la mythologie grecque, Gaïa, la déesse de la Terre, les offre à Zeus et à Héra pour leurs noces. On s'en régale sans compter.

Le dakos : ce délicieux en-cas se compose d'un croûton d'orge bien dur (*paximadi*) frotté d'ail, sur lequel on hache une tomate fraîche. On émiette du fromage (*feta* ou *mizithra*) puis on assaisonne d'huile d'olive, d'origan et de sel. Ce cousin de la bruschetta italienne a tout bon.

Les escargots : farcis, à l'ail, en ragoût, il existe quarante façons de les faire cuire ! Les Crétois les préfèrent *boubouristi* (retournés). Après les avoir poudrés de farine, on les poêle avec du romarin et de l'huile d'olive, et on les arrose d'un verre de vin rouge.

Les beignets au miel : les *xerotygana* sont de très croustillantes bandelettes de pâte frites puis plongées dans un sirop de miel. Ils font aussi partie de la diète crétoise !

Pour faire comme eux

- **On se régale d'huile d'olive crétoise,** le secret de la longévité des îliens. Dès le matin, on en verse quelques gouttes sur du pain complet.
- **On parsème ses plats d'herbes aromatiques :** origan, sauge, romarin et thym.
- **On farcit des carrés de pâte filo** d'épinards et de chicorées cuits mélangés avec œuf et fromage.
- **On compose un assortiment de *mezze*** avec olives, tarama, tomates au sel, poulpe bouilli à l'huile d'olive, calamars frits, courgettes frites avec de la menthe, *tzatziki, saganaki* (fromage frit). On accompagne le tout de *tsikoudia*, un raki non anisé, que l'on déguste dans des petits verres.
- **On fait cuire les plats avec du citron,** comme dans la recette du pilaf d'agneau où l'on ajoute un jus de citron et du beurre après avoir fait cuire le riz dans un peu de bouillon de viande d'agneau.

Réalisation : Aliette de Crozet

Un cahier spécial plein d'idées et d'astuces
pour réussir tous les styles de gourmandises.

Le rendez-vous pâtisserie

- Légendaire tiramisu, les clés du succès
- Le lemon curd pas à pas
- SOS rattrapage

À nous le dessert le plus célèbre d'Italie : biscuit, café, mascarpone et… bravissimo !

Légendaire tiramisu

Légendaire tiramisu

●○○ Pour 6 personnes
Prépa : 35 min - Cuisson : 5 min
Réfrigération : 3 h

■ 3 œufs entiers ■ 250 g de mascarpone ■ 110 g de sucre ■ 20 cl de café fort ■ 1 paquet de biscuits à la cuiller ■ 5 cl de marsala (vin de liqueur) ou d'amaretto (liqueur au goût d'amandes amères) ■ cacao amer.

PORTEZ à ébullition 5 cl d'eau et 50 g de sucre dans une petite casserole. Ajoutez le café et le marsala. Laissez tiédir.
FOUETTEZ vivement le mascarpone dans un récipient pour bien l'aérer. Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Battez les 3 jaunes avec le reste de sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez le mascarpone et mélangez soigneusement.
BATTEZ les 3 blancs en neige et incorporez-les dans la préparation précédente.
DÉPOSEZ dans un plat une couche de biscuits imbibés de sirop de café, puis recouvrez de mousse au mascarpone.
GLISSEZ le plat dans le réfrigérateur et laissez prendre au moins 3 h. Saupoudrez de cacao amer juste avant de déguster.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La crème légère

Fouettez bien le mélange jaunes d'œufs, sucre et mascarpone dans un grand saladier. Battez les blancs en neige ferme à part, puis incorporez-en la moitié dans la préparation, en soulevant délicatement à la spatule. Dès que le mélange est homogène, incorporez le reste au fouet en quelques mouvements.

Les biscuits au café

Traditionnellement, on utilise des biscuits à la cuiller moelleux ou un gâteau de Savoie tranché. Mais pourquoi ne pas essayer les boudoirs bien croquants ? En Italie, on emploie des pavesinis secs ou les tendres savoiardis (à dénicher en épiceries fines). Pour faire le sirop, préparez le café bien fort ou trempez directement les biscuits dans du café, avec ou sans liqueur.

Le dressage

Pour étaler la crème, servez-vous d'une poche à douille unie puis procédez en mouvements de va-et-vient afin d'obtenir une couche régulière. Vous pouvez aussi superposer plusieurs couches de biscuits et de crème dans le plat. Saupoudrez de cacao au dernier moment, pour un fini bien mat.

Le lemon curd comme à Londres

Et si on adoptait cette pâte à tartiner au citron très british et particulièrement onctueuse pour garnir nos pâtisseries ?

●○○ **Pour 2 bocaux de 350 g environ**
Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min
Repos : 8 h

3 citrons bio 3 œufs 125 g de beurre 180 g de sucre.

MÉLANGEZ les zestes râpés des citrons et le sucre dans un saladier en verre. Incorporez les œufs, fouettez bien et versez le jus des citrons. Faites épaissir au bain-marie en remuant sans cesse environ 10 min.
ÔTEZ du feu dès que la préparation a la consistance d'un yaourt brassé, et laissez tiédir 15 min. Ajoutez alors le beurre en petits morceaux et mélangez. Versez dans les bocaux et réservez durant 8 h au réfrigérateur.

LES BONS ZESTES
sont ceux des citrons bio, car ils n'ont jamais été traités. Sinon, leur peau épaisse présente trop de traces de produits chimiques (les citrons dits "non traités" le sont en réalité avant la récolte).

DE LA FINESSE
Pour zester les citrons très finement, rien ne vaut la râpe Microplane. À défaut, un zesteur classique, une râpe à fromage ou un épluche-légumes font aussi l'affaire, en veillant à ne prélever que la partie jaune de la peau. Hachez ensuite le zeste le plus finement possible, au couteau ou au mixeur.

LE COUP DE MAIN
Mélangez aussitôt les œufs et le sucre en poudre dans le saladier. Car en les laissant en contact sans remuer, une réaction chimique "cuit" les œufs et fait apparaître des points orange disgracieux dans la préparation.

TEXTURE PARFAITE
Pour obtenir une pâte vraiment onctueuse et parfaitement lisse, mixez le lemon curd tiédi avant de le verser en bocal. Utilisez un mixeur plongeant, à vitesse maximale, durant au moins 2 min. Au final, plus une trace de zeste.

MARYSE À TOUT PRIX
Pour mélanger le lemon curd lorsqu'il épaissit au bain-marie, prenez une maryse. Cette spatule souple permet de bien racler le pourtour et le fond du saladier, pour éviter que la préparation accroche ou fasse des grumeaux.

LE BAIN-MARIE
Posez une casserole à demi remplie d'eau sur feu doux, puis placez un saladier assez grand dedans, en veillant à ce que le fond ne touche pas celui de la casserole. L'eau ne doit pas bouillir mais à peine frémir. Ainsi la cuisson sera douce et homogène.

Je le customise…

Version exotique

REMPLACEZ les citrons jaunes par la pulpe filtrée de 6 fruits de la passion, allongée de 5 cl de jus de fruits exotiques au choix. Ajoutez 1 goutte de colorant jaune si vous souhaitez renforcer la couleur.

En cœurs fondants

CONGELEZ du lemon curd dans un bac à glaçons. Vous placerez ces cœurs citronnés au milieu de petits muffins, moelleux au chocolat ou cupcakes juste avant d'enfourner, pour un cœur coulant acidulé.

En tarte citron express

MÉLANGEZ 200 g de lemon curd à autant de mascarpone. Étalez la préparation sur un fond de tarte cuit, disposez des flocons de meringue (2 blancs d'œufs fouettés avec 120 g de sucre) et dorez sous le gril du four.

SOS rattrapage

Ça colle ? C'est friable ? Ça ne gonfle pas ? Nos conseils vous sauveront la mise !

COMMENT COUPER...

... une génoise ou un biscuit en tranches fines et régulières ? Il n'est pas toujours facile de découper une génoise en trois ou quatre tranches fines et régulières pour faire un gâteau fourré de crème. Soit on coupe de travers, soit les tranches ne sont pas de la même épaisseur. Faites autour de la génoise quelques incisions horizontales à 1 cm du haut du gâteau. Enroulez un fil de couture fin mais solide tout autour, au niveau des fentes. Saisissez les deux extrémités du fil, attachez et tirez : le fil va couper le gâteau parfaitement horizontalement. Recommencez 1 à 2 cm plus bas, et ainsi de suite…

COMMENT OBTENIR...

... un fond de tarte croustillant et moelleux ? Quand vous faites des tartes avec des fruits bien juteux comme les cerises, les pêches, les abricots et les prunes, vous vous retrouvez parfois avec un vrai lac de jus dans lequel vont nager les fruits, et une pâte toute détrempée. Pour éviter cela, il faut tartiner le fond de tarte avec de la crème d'amande avant d'y déposer les fruits. Elle absorbera le jus et formera une délicieuse crème sous les fruits. Pour la réaliser, c'est simple : mélangez le même poids de beurre, de poudre d'amandes, de sucre et d'œuf.

COMMENT ÉTALER...

... une pâte sablée riche en beurre, donc friable ? Étalez la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé. Retirez une feuille et déposez la pâte dans le moule, côté papier vers le haut. Vous n'aurez plus qu'à ôter la seconde feuille de papier, à bien positionner et à égaliser votre pâte.

COMMENT RATTRAPER...

... un jaune d'œuf qui a "cuit" dans le sucre et s'est aggloméré ? Lorsqu'on met des jaunes d'œufs dans du sucre, il faut les battre vite, car le sucre va créer des grumeaux avec les jaunes et il sera difficile de les faire blanchir. Si le mal est fait, rectifiez à l'aide d'un mixeur. La masse va redevenir lisse et vous pourrez à nouveau blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre.

Réalisation : Marie-Claire Frédéric

UN PEU DE CHIMIE POUR RÉUSSIR... LES GÂTEAUX

POUDRE À LEVER (LEVURE CHIMIQUE) OU LEVURE ? La levure chimique n'est pas à proprement parler une levure, bien qu'elle fasse gonfler les gâteaux. Une levure est un champignon microscopique qui fait lever la pâte par une action biologique : la fermentation. La poudre à gâteaux provoque une réaction chimique. C'est un mélange de substances basiques, le bicarbonate de sodium avec un acide, très souvent de l'acide tartrique ou du pyrophosphate de sodium. Sa combinaison agit lorsqu'elle est en contact avec l'humidité de la pâte et la chaleur du four, pour produire du CO_2 qui fera lever la pâte en s'évacuant par le haut. La réaction commençant à se produire à température ambiante, quand la poudre est humidifiée, il faut faire cuire le gâteau dans le four dès que la pâte est prête, ou le réserver dans le réfrigérateur si l'on veut retarder la cuisson.

Encore plus de recettes de desserts ? Retrouvez *Pâtisserie Cuisine Actuelle* en kiosques, 3,90 €.

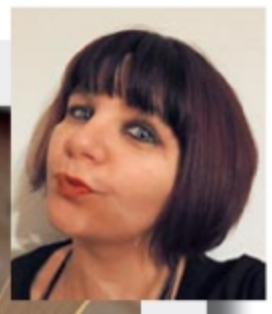
Vos recettes sont sur CuisineActuelle.fr

Déposez votre recette sur le site, partagez-la avec votre communauté et faites-vous repérer par la rédac !

LE CHOIX DE LA RÉDACTION

Glace au choco chunks

La blogueuse du mois



Audrey, du blog "Les Douceurs de la vie". Pour elle, les douceurs de la vie ont d'abord le goût du sucré. À l'image de cette onctueuse crème glacée qui régale les internautes en un clin d'œil.

La bonne idée de la recette :
pas besoin de sorbetière. On a juste besoin de (beaucoup) de chocolat, de crème, d'œufs… et d'un congélateur.

Retrouvez cette recette dans sur CuisineActuelle.fr

Rechercher
Glace au choco chunks Trouver

Et si vous déposiez la vôtre ?

1. Je crée mon compte en 3 clics sur CuisineActuelle.fr
2. Je clique sur "Déposer une recette" dans mon espace personnel.
3. Je remplis la fiche recette et j'ajoute la photo de mon plat.
4. Ma recette est validée par la rédaction et s'affiche sur le site CuisineActuelle.fr

RETROUVEZ-NOUS SUR…

FOOD REPORTER
Notre application mobile où puiser l'inspiration parmi des milliers de photos de plats.

…ET SUR Facebook Twitter Google+ Pinterest Instagram

Faites-nous partager vos plus belles recettes, participez à nos défis et GAGNEZ une cocotte mains-libres FONTIGNAC.

Retrouvez vite tous les cadeaux sur CuisineActuelle.fr, rubrique Challenges.

Trouvez des milliers d'idées de recettes sur notre appli Food Reporter

Croissants aux graines à la marmelade aux fraises

Aubergines façon géorgienne

Gratin de pommes de terre, crème à l'ail et gorgonzola

Farcis de tomates grappes

Sucettes au chocolat fondant

Ces 5 photos sont signées Bistro de Jenna.

Réalisation : Camille Lacôte

Offre exceptionnelle

Cuisine Actuelle & Cuisine Actuelle HORS-SERIE

+

Plus de 20% de réduction !

Abonnez-vous… c'est facile !

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 ou au 0 826 963 964 (0,15€/min.)

☐ **Oui, je profite de votre offre : 1 an d'abonnement à Cuisine Actuelle (12 n°) et ses hors-séries (6 n°) pour 36,90€ seulement au lieu de ~~47,40€~~*, soit plus de 20% de réduction !**

☐ **Je préfère m'abonner à Cuisine Actuelle (12 n°) seul pour 21,40€ au lieu de ~~24€~~*.**

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

* Prix de vente au numéro. **Facultatif. Photos non contractuelles. Délai de livraison : 4 semaines dans la limite des stocks disponibles. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA MEDIA de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA MEDIA. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA MEDIA. Les tarifs indiqués sont garantis pendant 6 mois à compter de la date d'abonnement. Au-delà des 6 mois d'abonnement, les tarifs pourront être modifiés en fonction de l'évolution des conditions économiques.

Mes coordonnées ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M. CGF296P

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

CP _____ Ville _____

Tél.** _____ Date de naissance** JJ MM AAAA

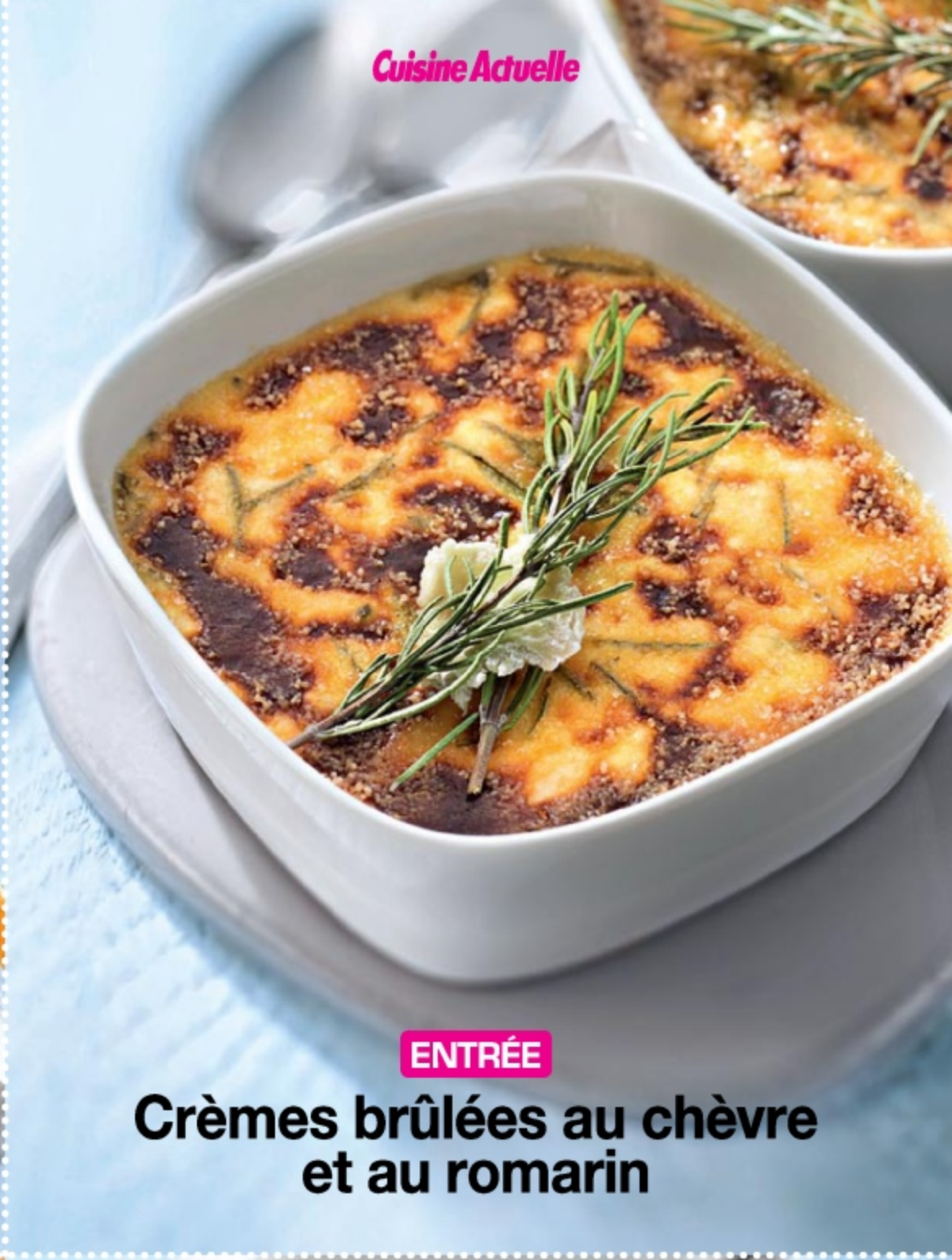
E-mail : _____

☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe PRISMA MEDIA.

☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires du groupe PRISMA MEDIA.

Je peux aussi m'abonner sur **www.prismashop.cuisineactuelle.fr**

Cuisine Actuelle
ENTRÉE
Légumes marinés et crumble aux herbes


Cuisine Actuelle
ENTRÉE
Crèmes brûlées au chèvre et au romarin

Cuisine Actuelle
Mi-cuit
POISSON
Thon snacké, wok de légumes

Cuisine Actuelle
POISSON
Brochettes de saumon à l'abricot

Cuisine Actuelle

Crèmes brûlées au chèvre et au romarin

●○○ Pour 4 personnes
Préparation : 15 min - Cuisson : 1 h
Réfrigération : 12 h

- 200 g de fromage de chèvre frais
- 30 cl de crème liquide
- 1 cuil. à soupe d'aiguilles de romarin
- 6 jaunes d'œufs
- 4 cuil. à soupe de sucre brun
- sel, poivre du moulin.

1 Allumez le four à th. 3-4 (110 °C). Versez de l'eau dans la lèchefrite pour préparer un bain-marie.

2 Portez à ébullition la crème. Faites-y infuser 10 min le romarin. Fouettez les jaunes d'œufs avec le chèvre, versez la crème filtrée encore chaude. Mélangez, salez et poivrez.

3 Versez dans 4 ramequins. Placez-les dans la lèchefrite et cuisez 40 min. La surface doit être prise mais encore tremblotante. Éteignez le four et laissez-les encore 20 min sans ouvrir la porte. Une fois refroidies, réfrigérez-les 12 h.

4 Saupoudrez les crèmes de sucre et caramélisez-les au chalumeau de cuisine. Décorez de romarin et de chèvre sec.

VIN : côtes-de-provence blanc.

C'est plus rapide

Veillez à ce que l'eau du bain-marie soit déjà chaude au début de la cuisson : on doit y voir de petites bulles.

Cuisine Actuelle

Légumes marinés et crumble aux herbes

●○○ Pour 4 personnes
Préparation : 30 min - Marinade : 12 h
Cuisson : 30 min

- 1 aubergine
- 2 poivrons, 1 courgette
- 4 feuilles de basilic
- 2 cuil. à s. de thym frais
- 2 gousses d'ail
- 40 g de parmesan râpé
- 200 g de biscuits apéritif
- 5 cl de vinaigre de cidre ou de vin blanc
- 20 cl d'huile d'olive
- sel, poivre.

1 Allumez le four à th. 8 (240 °C). Déposez l'aubergine, les poivrons et la courgette tranchés sur une plaque huilée. Enfournez pour 20 min. Pelez les poivrons. Laissez refroidir.

2 Mélangez les légumes dans un saladier avec l'ail haché, 1 cuil. de thym, du sel et du poivre. Ajoutez le vinaigre, couvrez d'huile. Laissez reposer 12 h à température ambiante.

3 Émiettez les biscuits, mélangez-les avec le parmesan et le reste de thym, étalez sur la plaque du four et passez 5 min sous le gril. Répartissez les légumes égouttés dans 4 verres, recouvrez de crumble et décorez de basilic.

VIN : rosé de Provence.

C'est plus croquant

Préparez le crumble à l'avance si besoin, mais placez-le au tout dernier moment dans les verres.

Cuisine Actuelle

Brochettes de saumon à l'abricot

●○○ Pour 4 personnes
Préparation : 15 min - Marinade : 30 min
Cuisson : 10 min

- 600 g de filet de saumon sans peau
- 8 abricots mûrs
- le jus d'1 citron
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 10 brins de thym frais effeuillés
- 1 cuil. à café de piment d'Espelette
- 5 cl d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin.

1 Découpez le saumon en bouchées. Dénoyautez les abricots, détaillez-les en quartiers. Coupez la tige verte des oignons à 4 cm de longueur, fendez les oignons en deux.

2 Faites mariner 30 min le saumon et les abricots dans un plat avec le thym, le piment, l'huile, le citron, sel et poivre.

3 Montez les brochettes en alternant saumon et abricots. Poêlez-les env. 10 min, en les retournant et en les arrosant d'huile de macération. Placez les oignons en même temps dans la poêle, face coupée vers le fond. Servez chaud et parsemez les assiettes de quelques brins de thym.

VIN : viognier de l'Ardèche (blanc fruité).

C'est plus estival

Profitez des beaux jours pour faire cuire ces brochettes au barbecue ou sur une plancha bien chaude.

Cuisine Actuelle

Thon snacké, wok de légumes

●○○ Pour 4 personnes
Préparation : 20 min - Cuisson : 10 min

- 4 pavés de thon
- 1 poivron rouge
- 1 petit chou chinois
- 2 belles carottes
- 30 g de racine de gingembre
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 5 cl de mirin (épiceries asiatiques)
- 5 cl de sauce de soja
- 4 pincées de graines germées au choix
- sel, poivre du moulin.

1 Coupez le poivron en lanières. Émincez finement le chou, les carottes et l'oignon. Taillez le gingembre en bâtonnets.

2 Poêlez l'oignon, l'ail pressé et le gingembre 2 min à feu vif. Ajoutez les autres légumes, laissez cuire 2 min en remuant, puis mouillez avec le mirin, la sauce de soja et poursuivez la cuisson 4-5 min. Les légumes doivent rester croquants.

3 Enduisez le thon du reste d'huile. Saisissez-le de chaque côté 1 à 2 min dans une poêle très chaude pour le colorer en gardant l'intérieur cru. Servez le poisson en bouchées, déposées sur les légumes. Décorez de graines germées.

VIN : muscat sec du Roussillon.

C'est plus typique

Le mirin est un vin de riz, à dénicher au rayon exotique ou à remplacer par un peu de vermouth (rayon apéritifs).

Cuisine Actuelle

Tout frais

PLAT

Médaillons de porc aux légumes d'été

Cuisine Actuelle

PLAT

Aiguillettes de canard aux fruits rouges

Cuisine Actuelle

DESSERT

Gâteau moelleux au chocolat

Pâtisserie Cuisine Actuelle

DESSERT

Smoothie aux fruits exotiques

Cuisine Actuelle

Aiguillettes de canard aux fruits rouges

●○○ Pour 4 personnes
Préparation : 15 min - Cuisson : 10 min

- 600 g d'aiguillettes de canard
- 250 g de groseilles et de cassis mélangés
- 1 poignée de feuilles de betterave ou de roquette
- 1 échalote
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de framboise
- 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- coriandre moulue
- sel, poivre du moulin.

1 Assaisonnez les aiguillettes de sel, de poivre et de coriandre. Réservez-les en les étalant sur du papier absorbant. Égrappez les fruits rouges, sauf 4 grappillons pour décorer.

2 Colorez les aiguillettes dans une poêle sur feu vif avec l'huile. Baissez le feu et laissez cuire encore 2 à 4 min. Réservez.

3 Faites revenir l'échalote ciselée dans la cuisson de la viande. Mouillez de vinaigre et portez à ébullition en grattant les sucs. Ajoutez les fruits, laissez cuire 2 min en remuant de temps en temps. Présentez les aiguillettes, les fruits rouges et la salade décorés d'un grappillon de groseilles.

VIN : crozes-hermitage rouge.

C'est plus classique

Pour accompagner les aiguillettes, remplacez groseilles et cassis par des cerises griottes dénoyautées.

Cuisine Actuelle

Médaillons de porc aux légumes d'été

●○○ Pour 4 personnes
Préparation : 30 min - Cuisson : 15 min

- 1 filet mignon de porc (de 500 à 600 g)
- 100 g de barde de lard
- 300 g de petits pois frais écossés
- 400 g de haricots verts
- 300 g de fèves fraîches écossées
- 60 g de beurre
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, baies roses.

1 Assaisonnez le filet mignon. Entourez-le d'une barde de lard, ficelez et coupez-le en tranches de 3-4 cm d'épaisseur.

2 Épointez les haricots. Faites cuire les légumes séparément à l'eau bouillante salée 5 min, pour les garder croquants. Plongez-les dans de l'eau glacée, égouttez et réservez.

3 Poêlez les médaillons de chaque côté à feu vif avec l'huile et 20 g de beurre pour les colorer. Baissez le feu et cuisez encore 5 min sur chaque face à feu doux. Gardez au chaud.

4 Remplacez-les dans la poêle par les légumes, ajoutez le reste de beurre et assaisonnez. Présentez les médaillons et les légumes parsemés de baies roses écrasées.

VIN : pinot noir d'Alsace.

C'est plus pratique

Pour avoir 300 g de petits pois écossés, il en faut 500 g avec les cosses. Mais pour les fèves, comptez 800 g.

Pâtisserie Cuisine Actuelle

Smoothie aux fruits exotiques

●○○ Pour 6 personnes
Préparation : 15 min - Attente : 2 h

- 1 ananas
- 8 fruits de la passion
- 2 mangues
- 4 brins de menthe
- 1 citron vert
- 2 cuil. à soupe de crème épaisse
- 1 cuil. à soupe de miel.

1 Placez les fruits au frais 2 h avant de réaliser la préparation. Effeuillez la menthe, réservez des feuilles pour le décor.

2 Pelez l'ananas et les mangues et détaillez-les en morceaux. Pressez le citron et prélevez la pulpe des fruits de la passion.

3 Versez tous les fruits et le jus de citron dans le bol d'un mixeur. Ajoutez le miel, la menthe et la crème. Mixez par à-coups pour avoir une texture bien lisse.

4 Répartissez le smoothie dans des verres et servez bien frais. Décorez de menthe.

C'est plus corsé

Ajoutez 1 cuil. à soupe de rhum pour obtenir un délicieux cocktail.

Cette recette est extraite de **Pâtisserie Cuisine Actuelle** *n° 10, disponible dans les kiosques depuis le 1er juin, 3,90 €.*

Cuisine Actuelle

Gâteau moelleux au chocolat

●○○ Pour 8 personnes
Préparation : 20 min - Cuisson : 1 h

- 240 g de chocolat noir
- 240 g de sucre
- 240 g de beurre très mou + 15 g (moule)
- 100 g de farine + 15 g
- 5 œufs
- 120 g de mélange de fruits secs et zestes d'orange confits
- 1 pincée de sel.

1 Allumez le four sur th. 5 (150 °C). Préparez un bain-marie et préchauffez-le en même temps dans le four. Beurrez et farinez un moule rond de 22 cm de diamètre.

2 Faites fondre le chocolat en petits morceaux dans un bain-marie. Ajoutez le beurre, mélangez jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Battez les jaunes d'œufs avec 175 g de sucre pour les blanchir. Incorporez-les dans le chocolat.

3 Mélangez la farine avec les zestes et les fruits secs. Ajoutez le tout dans le chocolat. Montez les blancs d'œufs en neige avec le sel. Incorporez le sucre restant et fouettez pour qu'ils soient fermes. Incorporez-les délicatement dans la pâte.

4 Versez dans le moule, égalisez la surface. Enfournez 1 h au bain-marie, jusqu'à ce que la surface soit ferme au toucher.

VIN : banyuls rouge (vin doux naturel).

C'est plus fruité

Moitié zestes d'orange et de citron, moitié figues, raisins, abricots et pruneaux, c'est le bon dosage pour ce gâteau.

Rien ne se perd !

Vous avez réalisé nos recettes mais vous êtes en panne d'idées pour cuisiner les ingrédients non utilisés ? Quelques astuces pour en faire des merveilles.

Avec une demi-baguette

◆ **Une chapelure parfumée.** Quand la baguette a séché, taillez-la en morceaux. Mixez-les avec 1 cuil. à soupe d'ail en poudre, 1 cuil. à s. de thym émietté et 1/2 cuil. à café de paprika. Passez à travers une passoire fine. Gardez en pot.

◆ **Une salade light.** Grillez et taillez le pain en dés. Ajoutez 1/2 concombre et 3 tomates en dés, 1 oignon émincé, des olives, du basilic, du vinaigre de vin et de l'huile d'olive.

◆ **Du pain perdu.** Tranchez 1/2 baguette en 4 tartines longues. Imbibez de 25 cl de lait mélangé à 1 œuf battu, 40 g de sucre et de la cannelle. Poêlez dans 30 g de beurre.

Avec de la roquette

◆ **Un condiment pour pizza.** Hachez de la roquette avec 2 tranches de jambon cru. Répartissez sur la pizza à la sortie du four, puis versez un filet d'huile d'olive.

◆ **Une sauce pour viande froide.** Mixez un reste de roquette avec un filet de jus de citron, de l'huile d'olive, 1 petite gousse d'ail pressée, du sel et du poivre.

◆ **Une omelette.** Faites fondre de la roquette hachée à la poêle dans un filet d'huile avec 1 gousse d'ail hachée. Battez 4 œufs, salez, poivrez, ajoutez la roquette. Cuisez en omelette.

Avec de la pastèque

◆ **Un carpaccio.** Coupez 400 g de pastèque en tranches très fines. Disposez-les sur les assiettes en les étalant, puis parsemez de feta émiettée et d'1 cuil. à soupe de câpres. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

◆ **Une salade grecque.** Taillez en dés un reste de pastèque et 1/2 concombre. Ajoutez 80 g d'olives et 1 oignon rouge émincé. Assaisonnez d'huile d'olive et de vinaigre de vin rouge.

◆ **Un cocktail original.** Mixez 150 g de pastèque avec le jus de 3 citrons verts, 12 cl de tequila, 5 cl de Grand Marnier et 6 glaçons. Versez dans 4 verres à cocktail rafraîchis.

Avec des crevettes cuites

◆ **Une tartine de chef.** Assaisonnez un reste de crevettes avec un filet d'huile d'olive et de jus de citron vert. Ajoutez 1 cuil. à s. de coriandre hachée. Répartissez sur du pain grillé tartiné d'avocat écrasé.

◆ **Des verrines.** Taillez en petits dés 125 g de crevettes, 1/2 pomme verte et 1 petit oignon nouveau. Assaisonnez d'huile d'olive, de jus de citron, sel et poivre. Servez dans des verrines.

◆ **Des croquettes.** Faites une béchamel épaisse avec 30 g de beurre, 50 g de farine et 25 cl de lait. Ajoutez les crevettes hachées, 30 g de parmesan, sel et poivre. Laissez refroidir. Formez des boules, roulez-les dans la chapelure et faites frire.

Avec du jaune d'œuf

◆ **Des pêches farcies.** Mixez 2 jaunes et 12 amarettis avec 1 cuil. de cacao. Remplissez-en des demi-pêches. Arrosez de vin moelleux et cuisez 20 min à th. 6 (180 °C).

◆ **Un moelleux au chocolat.** Faites fondre 40 g de chocolat et 25 g de beurre. Ajoutez 1 jaune d'œuf, 10 g de sucre, 1 cuil. à s. de fécule et 1 pincée de levure. Versez dans un mug beurré. Passez 1 min 30 au micro-ondes et servez vite.

◆ **Une vinaigrette.** Battez 1 jaune d'œuf avec 1 cuil. à café de moutarde, du sel et 1 cuil. à s. de vinaigre. Ajoutez 4 cuil. à s. d'huile, 1 échalote et du persil.

Avec du roquefort

◆ **Des poires farcies.** Mélangez 100 g de roquefort en morceaux avec 30 g de beurre, 40 g de noix concassées et 1 cuil. à soupe de chapelure. Garnissez-en 4 demi-poires cuites et faites dorer sous le gril du four.

◆ **Une sauce pour les pâtes.** Faites fondre 100 g de roquefort à feu doux avec 20 cl de crème et 1 trait de Noilly Prat. Salez, poivrez.

◆ **Un dip fraîcheur.** Mélangez 100 g de roquefort avec 100 g de ricotta, 4 abricots secs hachés, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Servez avec des bâtonnets de crudités.

Avec du curry en pot

◆ **Des biscuits apéritif.** Étalez le curry sur une pâte feuilletée. Parsemez de noix de cajou concassées et de fleur de sel. Découpez en languettes et laissez cuire pendant 10 min au four à th. 6 (180 °C).

◆ **Une soupe.** Faites revenir 1 oignon haché et 2 cuil. à soupe de pâte de curry dans un filet d'huile. Ajoutez 600 g de courgettes en dés, 40 cl d'eau, du sel et du poivre. Cuisez 20 min et mixez avec 1 yaourt brassé.

◆ **Des crêpes pas banales.** Mixez 125 g de farine avec 2 œufs, 25 cl de lait, 1 cuil. à soupe de pâte de curry et du sel. Faites cuire 4 grandes crêpes et garnissez-les d'épinards, de gruyère et d'1 œuf.

Le mois prochain dans Cuisine Actuelle

DOSSIER

POULET EN TENUE D'ÉTÉ

Salades, brochettes, rillettes... tout lui va !

RETROUVEZ NOTRE CAHIER SPÉCIAL **PROVENCE**

- Nos meilleures recettes
- Nos adresses préférées
- Nos bons plans

PÉCHÉ MIGNON

On craque pour **les figues,** en salade, en compotée ou sur une pizza, bien de saison.

Sucré !

Cahier PÂTISSERIE
La recette pas à pas de l'éclair au chocolat et tous nos conseils et astuces.

En vente dès le 17 août

Tous vos rendez-vous *Cuisine*

EN KIOSQUES

Tartes et quiches

- À la viande pour les carnivores.
- Au fromage.
- Au poisson.
- Aux légumes.
- Sucrées, bien sûr !
- Fonds de tarte fantaisie.
- Empanadas et chaussons.
- Pizzas.

● Hors-série Cuisine Actuelle N° 117, *3,90 €.*

Cuisine Actuelle Best Of N° 5

- 170 recettes pour tout l'été.
- Framboises, tomates et courgettes : les stars de cette saison.
- Miam ! Nos grandes salades top gourmandes.

● Cuisine Actuelle Best Of N° 5, *5,50 €.*

SUR LE WEB

Partagez vos recettes sur CuisineActuelle.fr

Faites-nous découvrir vos plus belles recettes sur CuisineActuelle.fr Déposez-les vite avec une photo : elles seront publiées sur le site. Les meilleures vous permettront de gagner de superbes cadeaux !

CARNET D'ADRESSES

Alessi : alessi.com ; **Alinéa :** alinea.fr ; **Ambiance & Styles :** ambianceetstyles.com ; **Anecdote :** anecdote-restaurant.com ; **Atomic Soda :** www.atomicsoda.fr ; **Bianca and Family :** bianca-and-family.com ; **Bosch :** 0 892 698 010 et bosch-home.fr ; **Braun :** braunhousehold.com/fr-fr ; **Caspari :** 01 55 42 15 00 ; **Cerf Dellier :** cerfdellier.com ; **Chantegrive :** chantegrive.com ; **Chips de kale :** chipsdekale.com ; **Comptoir des Abbayes :** comptoir-des-abbayes.fr ; **Côté Table :** 05 56 69 68 68 et cote-table.com ; **Culinarion :** culinarion.com ; **Darty :** darty.com ; **Domaine de La Bégude :** domainedelabegude.fr ; **Domaine des Grandes Serres :** 04 90 83 72 22 ; **E. Leclerc :** e-leclerc.com ; **Émile Balland :** 03 86 39 26 51 ; **Épicerie de Provence :** epiceriedeprovence.com ; **Fragonard :** fragonard.com ; **Gobel :** gobel.fr ; **ID Sucré :** id-sucre.com ; **Juste le zinc :** 01 43 87 44 84 ; **Karéléa :** leanature.com ; **KitchenAid :** 0800 600 120 ou kitchenaid.fr ; **Lab. :** lab-boutique.com ; **Lagrange :** 04 78 86 40 40 et lagrange.fr ; **La Recharge :** la-recharge.fr ; **L'Atelier du poissonnier :** atelierdupoissonnier.com ; **Le Bistrot des Terrasses :** grand-hotel-uriage.com ; **Le Homard Frites :** lehomardfrites.com ; **Louis Jadot :** 03 80 22 10 57 ; **Masatoshi Takayanagi :** takayanagi.fr ; **Miss Étoile :** missetoile.dk ; **Moulinex :** moulinex.fr ; **Newtree :** newtree.fr ; **Orval Créations :** 03 85 33 09 70 et orval-creations.com ; **Philips :** 01 57 32 40 51 et philips.fr ; **Point à la Ligne :** www.pointalaligne.fr ; **Riviera & Bar :** 03 88 18 66 18 et riviera-et-bar.fr ; **Russell Hobbs :** russellhobbs.fr ; **Sabatier :** 01 43 40 20 20 ; **Sabre :** sabre.fr ; **Scrap-Cooking :** boutique-scrapcooking.fr ; **SudCorner :** sudcorner.com ; **Valpibio :** valpiform.com ; **Winkler :** winkler.fr ; **Zara Home :** zarahome.com ; **Zoé Confetti :** zoeconfetti.fr

Häagen-Dazs™

REAL ICE CREAM IS INSIDE*

CRÈME GLACÉE
70% CACAO
MORCEAUX FONDANTS AU CACAO

www.haagen-dazs.fr

* **Une vraie crème glacée dans chaque pot Häagen-Dazs**

Fabriquée **en France**

Avec du lait et de la crème **100% français**

Et du chocolat noir **70% cacao**

ORIGINE FRANCE GARANTIE

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Bonduelle

Taboulé Oriental Bonduelle
Du soleil au rayon frais.

Des légumes cueillis à maturité, de la menthe parfumée, de l'huile d'olive vierge extra, une semoule égrainée avec soin ainsi que des raisins moelleux et fondants pour **un taboulé aux accents ensoleillés.**

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

AUSTRALIE - R.C.S. Paris B 378 899 363.